

Seniorennieuws

van de ouderenorganisaties in Alphen aan den Rijn



ALGEMENE SENIORENVERENIGING
ALPHEN AAN DEN RIJN



9e jaargang
Maart 2023 nr. **2**

In dit nummer onder meer:

Hulp bij belastingaangifte

Matthäus Passion bij Swaenswijk

Treinreizen met de betaalpas

Ouderenorganisaties doen oproep aan Kamer

Met de Museum Plus Bus
naar een van onze prachtige musea

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 aprilnummer 2023 uiterlijk 10 maart** bij de redactie. Graag als Word-bestand via e-mail. Het aprilnummer verschijnt in **week 14**

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

Partijen presenteren zich steeds meer als drammers. Met als gevolg: veel geschreeuw en weinig inhoud. Willen of kunnen onze lokale bestuurders deze polarisatie een halt toeroepen of zitten onze 'regelaars' in zak en As? Waar moet het met de zorg naar toe? Uit de hand gelopen problemen met krappe arbeidsmarkt, hoge energiekosten. Wie bouwt er nog aan de hoeksteen van de samenleving? Op 15 maart kunnen we met onze stem een aanzet geven voor een gezond milieu en betaalbaar leefklimaat, waarbij maatschappelijke belangen boven de individuele belangen gelden, ook in Alphen aan den Rijn en omstreken.

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

Alarmbellen

Weer ging ik met de Thalys naar Parijs. Een aanrader, tweeënehalf uur zoeven met de trein vanaf Rotterdam. Een jaar geleden is in de Parijse metro mijn gloednieuwe mobiel gestolen en mijn grootste zorg is dat ik zijn opvolger ook kwijt raak. Mijn hele vriendenkring bemoeit zich ermee. Pas je op je telefoon? Heb je geen binnenzak in je jas? Kun je hem niet aan een touwtje om je nek hangen? Ja, ik kijk goed uit. Nee, in mijn winterjas zit geen binnenzak. Nee, een touwtje lijkt me niks.

Die telefoon wil ik bij de hand hebben, want de routeplanner geeft precies aan welke metro je nodig hebt, waar je moet overstappen en in welke richting. Op het allerlaatst ontdek ik dat mijn jas een geheim borstzakje heeft met een ritsje. Het mobieltje past er precies in. Knappe vent die hem daar uitpeutert. Dat geeft rust. Er zijn zelfs twee borstzakjes, een voor de telefoon en een voor de metrokaart.

Maar let op. Door reiservaring wijs geworden weet ik dat je vooral de eerste tien minuten in een vreemde stad op je hoede moet zijn. De bandieten zien onmiddellijk dat je zoekt. Naar een taxi of naar de goeie metro. Wij zoeken de kaartjesautomaat. Een behulpzame man wijst ons de weg. Voor we het weten heeft hij twee dure kaarten voor vijf dagen gekocht. Met zijn eigen bankpas, voilà. Hij zal wel even meelopen naar het juiste perron. Er zijn momenten in het leven dat alle alarmbellen gaan rinkelen. Mijn reisgenote zegt hem dat we hem niet gevraagd hebben die kaarten te kopen. De man maakt een wegwerpgebaar en verdwijnt schielijk.

Nog steeds weet ik niet wat hier eigenlijk gebeurde. Kocht hij een enkele rit, maar wou hij ons de volle mep laten betalen? Wilde hij ons afpersen in een stille gang van het metrostation? Of was hij toch gewoon een behulpzame man? Het is goed afgelopen en mijn mobiel heb ik ook nog steeds. Hoera.

Janny Eskes

Rekenwonder Willem Bouman (82)

Het 'Rekenwonder van Nederland' ging pas na zijn pensionering met andere rekentalenten kennismaken om zijn kennis te delen. Toen hij anderhalf jaar was, kende hij het alfabet uit zijn hoofd en op driejarige leeftijd kon hij klokkijken. Ook kon hij al heel jong ingewikkelde berekeningen maken. De interesse voor cijfers is niet iets dat hij zichzelf heeft aangeleerd. Hij noemt het een door God gegeven talent. Nu hij boven de tachtig is, rekt hij nog net zo makkelijk als vroeger.

Recent is hij nog zesde geworden bij de wereldkampioenschappen.

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 maart** 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												MM

Horizontaal

1 **Zo'n steengoede bak is in orde** (11); 11 Mop-
peren; 12 Inschrijven; 14 Vogel; 15 Voorzetsel;
17 Boerderijdieren; 18 Klein kind; 20 Etcetera;
22 Schema van werkzaamheden; 25 Steen; 26
Buisverlichting; 28 Sleutel; 29 Plaats in Duits-
land; 30 Cijfer; 32 Heks; 33 Ruim; 34 Oude
lengtemaat; 35 Kijker; 37 Bos; 38 Deel van een
Franse ontkenning; 39 Verkoop; 40 Bosgod; 41
De oudere; 43 Mager; 45 Slaapplaats; 46 Socia-
le Werkplaats; 47 Vloer; 49 Sprookjesfiguur; 51
Spierziekte; 53 Plaats in Gelderland; 54 Op-
standeling; 56 Ongerept; 57 Verboden lers
leger; 58 Veldhospitaal; 60 Klein hert; 61
Kunstmatige inseminatie; 62 Plechtige gelofte;
63 Inzet; 65 De onbekende; 66 Snaarinstru-
ment; 69 Dringend; 71 **Hij gaat ervoor!** (11)

Verticaal:

1 Inhoudsmaat; 2 Coupon; 3 Sprookjesmon-
ster; 4 Jaarlijks festival op Terschelling; 5 Tin; 6
Laagtij; 7 Dief; 8 Waterplas; 9 In orde; 10 Bij-
voorbeeld (Franse afkorting); 11 Specerij; 13
Plaats in Noord-Brabant; 14 **Verpakking voor
wetenschappers** (11); 16 Urn; 19 **Schoolbus**
(11); 21 Moedermelk; 23 Mede; 24 Moment;
25 Boerderijdier; 27 Bekeerling; 29 Familielid;
31 Vetkuif; 33 Zuivelproduct; 36 Haarverstevi-
gingsmiddel; 37 Werkplaats; 42 Druk; 44 Lek-
kernij; 46 Eend; 48 Drager van erfelijke infor-
matie; 49 Hoofddeksel; 50 Lof; 52 Tijdseen-
heid; 54 Opsporingsmiddel; 55 Tropische ziek-
te; 58 Koning in een toneelstuk van Shake-
speare; 59 Ambtsgewaad; 62 Baskische af-
scheidingsbeweging; 64 Voorzetsel; 67 Per-
soonlijk voornaamwoord; 68 Muzieknoot; 69
Frisdrank; 70 Nederlands Dagblad.

Oplossing uit nr. 01:

VRIJMETSELAAR – APPELFLAPPEN – FRONT-
SOLDAAT – ETALAGEBENEN

De twee vrijkaarten CinePlus Castellum zijn
gewonnen door S.L. Tan.

Rijbewijskeuringen - verplicht vanaf 75 jaar

Welke stappen zet u bij een rijbewijskeuring. Eerst haalt u bij de gemeente de beno-
digde 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 ra-
ken 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 be-
staat 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, Al-
phen 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-
tje, 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 leden-
pas € 35,00. Er kan gepind worden, maar het is handig als u ook contant kunt beta-
len. 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, maar dan geldt onze korting niet.

Hulp bij belastingaangifte

In het algemeen deel van Seniorennieuws van februari hebt u een artikel kunnen lezen over het invullen van uw belastingaangifte 2022 door HUBA'S van de ASVA, KBO en PCOB. Als u zich nog niet hebt aangemeld, maar wel gebruik wenst te maken van de diensten van de Huba's, neem dan per omgaande contact op met de Huba die in 2022 uw belastingaangifte heeft ingevuld of met de coördinator van de hulpen bij belastingaangiften (HUBA'S) van de ouderenorganisatie waarvan u lid bent te weten: Anne-Marie Oudenes (PCOB), Frans Wamsteeker (KBO) en Peter Dobbe (ASVA)

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

belasting-Invulhulpen (Huba's) van de ASVA

Peter	Dobbe	pgsdobbe@hetnet.nl	06-22244119
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

NB: uw Huba vraagt voor zover nodig de machtigingscode aan.

Online spellen brengen mensen in beweging

Speelt u weleens spelletjes op uw telefoon of uw computer, zoals rummikub, woordspelletjes of kaartspellen? Dat is een leuk tijdverdrijf, waarbij u lekker in uw luie stoel kunt blijven zitten. Er zijn ook steeds meer online spellen waarbij de spelers moeten bewegen. Dat is niet alleen leuk, maar ook gezond. Want blijven bewegen is belangrijk voor sterke spieren en sterke botten, zeker als u ouder wordt. Elke dag matig intensief bewegen houdt u fit en gezond. Als u uw botten en spieren sterk houdt, loopt u minder risico op vallen en botbreuken. Als u blijft bewegen, blijft u langer mobiel en kunt u misschien langer zelfstandig blijven wonen. Een beweeggame kan helpen om in beweging te blijven. Dat is een videospel of online spel waarbij u moet bewegen om het spel te kunnen spelen. Dat heeft als voordeel dat u in beweging bent zonder dat u er erg in hebt. Vindt u spierversterkende oefeningen saai om te doen? Als u deze oefeningen doet tijdens een online spel, is bewegen een stuk leuker. Een beweeggame kan uw resultaten bijhouden en u steeds nieuwe uitdagingen aanbieden. Daardoor blijft u gemotiveerd om door te spelen en te bewegen.

Beweeggames voor thuis

U kunt ook thuis sporten met behulp van een computerspel. Er zijn verschillende spelcomputers die u kunt aansluiten op uw tv, zoals een Wii U of Nintendo Switch van Apple of een Xbox Kinect van Microsoft. Voor deze spelcomputers kunt u spellen kopen, die u alleen of met anderen samen kunt spelen. Wilt u intensief bewegen, dan kunt u bijvoorbeeld een dansspel doen. U kiest een liedje en u ziet op het scherm hoe u op dit liedje kunt bewegen. Op het televisiescherm krijgt u aanmoedigen en ziet u of u de dans goed uitvoert. Ook avonturenspellen kunnen heel uitdagend zijn. U moet dan bijvoorbeeld van de ene boomstam naar de andere springen. Bij sportspellen, zoals skiën, hardlopen en steps, kunt u vaak zelf uw niveau bepalen. Voor sommige spellen heeft u ook een balansbord nodig, dat u los moet aanschaffen. Een spel als bowlen kunt u ook vanuit uw stoel spelen.

Bron: Ik woon/leef/zorg



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

Unieke Kamermuziek

Bij culturele stichting Cornelis de Vlaming



Het concertprogramma voor maart is een fijne mix van oude vertrouwde en sprankelende nieuwe ensembles.

De schilderachtige Oudshoornse kerk in Alphen aan den Rijn met zijn fraaie akoestiek vormt het ideale podium voor een heerlijke avond oorstrelende kamermuziek. Het programma:

16 maart 2023

Ensemble Fantasticus met werken van Buxtehude en Bach

Aanvang: 20.15 uur

24 maart 2023

Apollo Ensemble – Brockes Passion van R. Keiser

Aanvang: 20.00 uur

Van dit concert worden tv-opnames gemaakt

Concertlocatie:

Oudshoornse kerk,
Oudshoornseweg 90, 2401 LC Alphen aan den Rijn
Kaarten bestellen:

Via onze website www.cornelisdevlaming.nl of per e-mail aan penningmeester@cornelisdevlaming.nl

Matthäus Passion

Johann Sebastian Bach

Matthäus Passion van Bach in Swaenswijk

Joop van Velzen, muziekhistoricus uit Laren, geeft gedetailleerde toelichting én prachtige beeld- en geluidsfragmenten. Het op muziek gezette lijdens- en stervensverhaal van Jezus Christus naar het evangelie van Mattheus is een aandachtvrager en wordt door velen als het prachtigste muziekstuk op aarde gezien. Het verhaal wordt verteld door de evangelist ('verteller'), vertolkt door een tenor. Als in een hoorspel worden de diverse deelnemers door aparte stemmen opgevoerd. Zo zijn er naast de evangelist en Jezus (vertolkt door een bas) diverse individuele discipelen (Petrus en Judas, bassen), Pilatus (bas), zijn vrouw (sopraan), diverse dienaressen (sopranen en alten), en getuigen (tenor en bas). Ook groepen (discipelen, priesters, soldaten, volksmenigten) komen voor en worden vertolkt door twee koren. Dan weer worden er stukken commentaar gegeven op de voorafgaande gebeurtenissen, of volgen er moralistische betogen over goed en kwaad. In Bach's Matthäus Passion is Jezus ook vooral een mens die verschrikking op verschrikking meemaakt: marteling, verraad door zijn dierbaren, zijn vader die hem helemaal alleen laat sterven.

Dinsdag 4 april, aanvang 14.00 uur. Ingang Wijkcentrum Swaenswijk is aan de Jongkindt Coninckstraat 2b.

Entree € 5,00, 2 x koffie/thee gratis. Meer info:

www.wijkcentrumswaenswijk.nl

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 maart

St. Maarten

aanvang 14.00 uur door oud-
burgemeester Nico Schoof

Maandag 6 en 20 maart

'Veerkracht' en 'Herdenken'

UP-gesprekken aanvang 14.00 uur door Désirée Bellaard
van Participe

Woensdag 8 maart

Toneelvoorstelling** 'Alles Kits'

aanvang 14.00 uur door De Plankenridders uit
Aarlanderveen

Donderdag 9 maart

Workshop schilderen

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

Dinsdag 14 maart

'De leugen als waarheid'

Infomatiebijeenkomst: aanvang 14.00 uur door Onno
de Jong uit Doorn

Donderdag 16 maart

Workshop: Boekjes maken

aanvang 10.00 uur opgeven en voor info/kosten 06-
30430529 of wwrouwhorst@gmail.com door Willemien
Rouwhorst

Thema
bijeenkomst

Maandag 20 maart

'De toekomst biedt meer dan u denkt'**

aanvang 14.00 uur door Betsy de
Keizer uit Nieuwegein

Thema
bijeenkomst

Woensdag 22 maart

Bloemschikken

aanvang 13.00 uur 2^e groep 15.00 uur en avondles
19.30 uur, opgeven en voor info/kosten 06-81656822 of
hannekesworkshop@live.nl door Hanneke van Popering

Dinsdag 28 maart Infomatiebijeenkomst:

'De geschiedenis van Zwammerdam'

aanvang 14.00 uur door Dammenaar Luuk Boerman

Woensdag 29 maart

Bingo

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

Donderdag 30 maart

'Het kleine huis bij de rivier'

Koffieochtend Plus aanvang 10.00 uur door Selma Noort

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

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

Toegankelijk voor rolstoelen.



Zo reist u per trein met uw betaalpas

Vanaf nu kunt u in heel Nederland in- en uitchecken met uw contactloze bankpas, debet- en creditcard of mobiele telefoon. Dit heet OVpay. Vergelijkbaar met contactloos betalen in een winkel.

Hoe werkt inchecken met uw betaalpas?

U checkt in en uit met de volgende betaalmiddelen:

- Contactloze bankpas (ABN AMRO, ASN Bank, bunq, ING, Rabobank, RegioBank of SNS).
- Contactloze creditcard Mastercard en Visa (onder meer uitgegeven door ICS).
- Contactloze debet- of creditcard van Maestro, V PAY, Mastercard of Visa.
- Mobiele telefoon waaraan uw rekening is gekoppeld.

Betalen met uw betaalpas werkt op dit moment alleen als u tweede klas reist tegen vol tarief. Reist u met een abonnement, met korting of wilt u eerste klas reizen? Gebruik dan uw OV-chipkaart of koop een kaartje in de automaat.

Zo checkt u in en uit:

- Zorg voor voldoende saldo op uw rekening.
- Controleer of OVpay al werkt op uw route.
- Haal uw betaalpas uit uw portemonnee zodat u zeker weet dat er maar één pas gescand wordt. Anders loopt u het risico op dubbele betalingen.
- Houd uw pas of mobiel tegen het poortje of paaltje en check in.

Aangekomen op uw bestemming? Check uit met hetzelfde betaalmiddel als waarmee u ingecheckt bent.

Stapt u over op een andere vervoerder? Check uit bij de eerste vervoerder en check in bij de volgende vervoerder. Net zoals u met de OV-chipkaart doet.

Hoe wordt u gecontroleerd?

Leg uw betaalpas, creditcard of mobiele telefoon op het controleapparaat van de conducteur. De conducteur ziet of u bent ingecheckt. Hij ziet ook uw recente check-ins en check-uits. Hij of zij ziet geen bankgegevens en de bank ziet geen reisgegevens.

Wat kost reizen met OVpay?

De prijs van een treinkaartje is niet duurder of goedkoper met OVpay dan met de OV-chipkaart.

De prijs van een kaartje in de bus is wel goedkoper met OVpay.

Reist u met een betaalpas of creditcard? Dan worden alle ritten van één dag tegelijkertijd afgeschreven, de volgende dag. Reist u met uw mobiele telefoon als betaalmiddel? Dan wordt iedere rit direct afgeschreven. Maakt u meer ritten op één dag? Dan hebt u meer afschrijvingen.

U betaalt geen borg of instaptarief, wat u wel doet met uw ov-chipkaart.

Kunt u reizen als u rood staat?

Ja, in principe wel. Als u met uw betaalpas incheckt, maar eigenlijk rood staat, kunt u op dat moment wel reizen. De reis wordt de volgende dag afgeschreven. Als afschrijven niet lukt wegens ontoereikend saldo, komt u op een deny-list. Zodra het saldo is aangevuld en de reis is afgeschreven, kunt u weer reizen met het openbaar vervoer.

Kunt u samen met iemand reizen op de betaalpas?

Nee. U kunt met één persoon op één betaalpas reizen. Iedere reiziger moet een eigen betaalmiddel gebruiken.

Werkt OVpay voor alle vervoerders?

Nee. Op dit moment werkt het alleen voor de treinen van de NS. Voor Qbuzz en Arriva werkt het voor de treinen rond Dordrecht en in Limburg. Check de locaties in uw buurt op de website van OVpay.

Eind 2023 werkt deze vorm van betalen wel voor alle vormen van openbaar vervoer. Dus ook voor bussen, trams en metro's.

Blijft de OV-chipkaart geldig?

Ja. De OV-chipkaart blijft geldig. Op termijn komt er een nieuwe OV-chipkaart met nieuwe technologie en service, maar dat is nog in ontwikkeling.

Is het vergeetachtigheid of dementie?

Vergeetachtigheid is lastig en hoort bij het ouder worden. Het hoeft geen teken te zijn van beginnende dementie. Maar als u steeds meer vergeet en u er dagelijks last van heeft, is er misschien toch meer aan de hand. Waar moet u op letten?

Bron: Ik woon/leef/zorg

Als u ouder wordt, laat uw geheugen u soms in de steek. U weet niet meer waar uw bril ligt, u komt niet altijd op de juiste woorden en hoofdrekken kost meer moeite. Soms vergeet u de dag of merkt u misschien dat het aankleden u meer moeite kost. Of u merkt bij iemand uit uw omgeving dat hij of zij steeds meer vergeet. Waar moet u op letten en wanneer is het een goed idee naar de huisarts te gaan? De vijf belangrijkste signalen op een rij:

1. U gaat dingen vergeten

Als u ouder wordt, hebben uw hersenen langer de tijd nodig om informatie te verwerken of gebeurtenissen te bewaren. Dat is normaal. Soms speelt er nog iets anders mee, bijvoorbeeld als u bepaalde medicijnen gebruikt of als u in een bepaalde periode veel stress, angst of verdriet hebt. Vergeet u vooral dingen die kort geleden zijn gebeurd en hebt u daar iedere dag wel een keer last van? Dan kan er meer aan de hand zijn. De signalen: U vergeet belangrijke data of gebeurtenissen, zoals een doktersafspraak. U weet niet meer wie er gisteren op uw verjaardag was. U onthoudt nieuwe informatie slecht. U stelt steeds dezelfde vraag. U hebt spiekbriefjes nodig of hulp van een ander om dingen te onthouden. U vindt het moeilijk om een gesprek te volgen. U vergeet wat er is gezegd of gevraagd. U herkent mensen moeilijker en vindt het lastig gezichten en namen te onthouden. U vergeet feiten over familieleden en vrienden, zoals beroepen en adressen.

2. U hebt moeite met eenvoudige handelingen

Als u het steeds lastiger vindt om u aan te kleden of het hoofdrekken niet zo goed meer gaat, hoeft dat niet meteen te betekenen dat u beginnende dementie hebt. Dit zijn signalen die daar wel op kunnen duiden: Automatische handelingen zoals tandenpoetsen, haren kammen of douchen, duren steeds langer. Geldzaken regelen, zoals online bankieren, wordt steeds lastiger. Thuis is het niet meer zo netjes en schoon. Halverwege een film of een boek stopt u, omdat u niet meer snapt waar het over gaat. U verwacht de volgorde van dingen. U zet bijvoorbeeld de wasmachine aan voordat de was erin zit. Of u trekt schoenen aan voordat u sokken aan hebt. U begint niet meer aan het leren van nieuwe dingen of bedienen van nieuwe apparaten, zoals een nieu-

we wasmachine, omdat het te moeilijk voor u is om de gebruiksaanwijzing te begrijpen.

3. U vergist zich regelmatig in tijd en plaats

Iedereen vergist zich wel eens in de dag of raakt ergens de weg kwijt. Maar als u zich steeds moeilijker kunt oriënteren en dat uw dagelijks leven beïnvloedt, is het tijd naar de huisarts te gaan. Let op deze signalen.

U verdwaalt vaker op een bekende route. U vergist zich steeds vaker in de dag. U vergist zich steeds vaker in de tijd en u hebt steeds minder besef van de tijd. U kunt nog wel klok kijken, maar de tijd zegt u steeds minder. U vindt het moeilijker in te schatten hoe lang iets duurt of gaat duren. U weet niet meer waar u bent of hoe u er bent gekomen. U vindt het moeilijker om nieuwe routes en plekken te onthouden.

4. U kunt niet op de juiste woorden komen

U kent het wel, een woord ligt op het puntje van uw tong maar u kunt er niet op komen. Of u zegt juist iets zonder erbij na te denken. Bij dementie komen dit soort verschijnselen vaker voor en zijn ze ook vaak iets erger. Let op bij deze signalen:

U verspreekt zich vaak en gebruikt een woord terwijl u eigenlijk iets anders wilde zeggen. U snapt niet goed meer wat een ander vertelt en raakt de draad kwijt. U raakt de draad in uw eigen verhaal kwijt. U valt vaak in herhaling en maakt uw zinnen korter. Soms klopt de volgorde van de woorden niet. U vindt het lastig om woorden goed uit te spreken, u gaat meer mompelen.

5. U raakt uw spullen kwijt

We zijn allemaal wel eens belangrijke spullen kwijt, de een wat vaker dan de ander. Als dat erger wordt, kan er meer aan de hand zijn. Let op deze signalen: Spullen komen op vreemde plekken terecht. Uw leesbril ligt in de koelkast of de sleutels in een plantenbak. Steeds vaker kunt u een voorwerp echt niet meer vinden, omdat u geen idee hebt wanneer u het voor het laatst gebruikte en waar u het hebt gelaten. U raakt de draad kwijt in de volgorde van gebeurtenissen op een dag. Het ene moment hebt u een glas in uw hand, het volgende moment staat u met lege handen. U verstopt spullen omdat u bang bent voor diefstal, maar u vergeet waar u ze hebt verstopt en denkt dat ze gestolen zijn.

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*



Vegro 
Jouw zorgwinkel

**Op zoek naar de
juiste hulpmiddelen?**

Deze kun je lenen, huren of kopen bij de
zorgwinkel in Alphen aan den Rijn.

Vegro, de
specialist in
hulpmiddelen
sinds 1985

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

2211 06-4

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 01-03 13.30 -15.44 uur Living

do 02-03 14.45 -16.51 uur Rose

wo 08-03 13.30 16.17 De Acht Bergen

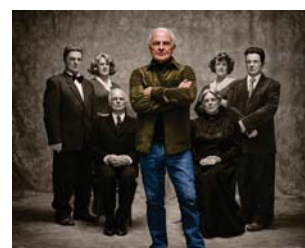
Overige titels nog niet bekend bij het ter perse gaan van dit nummer.

Theater

Donderdag 16 maart, 20:15 uur (v.a. €29,00)

Huub Stapel – Alleen Familie

Huub Stapel is terug met een hilarische, ontroerende en meeslepende voorstelling over die ene noemer waaronder wij allemaal vallen: familie. Want wie is er niet groot mee geworden? Familie is overal. Hij leidt u, persoonlijker dan ooit, langs feesten der herkenning en verborgen verledens.



Zaterdag 1 april, 20:15 uur (v.a. €20,00)

Blue Grass Boogiemer en Cor Sanne - Grand Old Country

Vijf gepassioneerde muzikanten/zangers voeren u terug naar de jaren 50 en 60 met de grote successen van o.a. Johnny Cash, Hank Williams en John Denver. Hartverscheurende muziek uit het gouden tijdperk voor country en rock-'n-roll. Authentieke zang en virtuoze instrumentatie en dat alles 100% akoestisch.



Woensdag 5 april, 20:15 uur (v.a. €27,00)

De Kersentuin - Toneelgroep Maastricht

Anniek Pheifer en Jeroen Spitzenberger spelen de hoofdrollen in een van de meest geliefde toneelstukken uit het wereldrepertoire: De Kersentuin van Anton Tsjechov. In deze bewerking wordt de toneelklassieker een hilarisch en droefgeestig portret van mensen die de wereld sneller zien veranderen dan ze aankunnen.



Vervolg UIT Agenda

Activiteiten Historische Vereniging Alphen

Op zaterdag 4 maart gaat om 11.00 uur een gids met u op pad voor de stadswandeling door het centrum over de historie van Alphen aan den Rijn vanaf de Romeinse tijd. Er wordt onder meer een bezoek gebracht 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 (met koffie of thee) is De Vergulde Wagen, Van Boetzelaerstraat 48.

Op zaterdag 11 maart kunt u weer een duik nemen in uw eigen verborgen verleden tijdens een Inloopmiddag stamboomonderzoek. De werkgroep Genealogie zit klaar vanaf 13.00 uur om beginnende genealogen de helpende hand te bieden bij het zoeken naar voorouders en hoe zij leefden, welk werk zij deden. Maar ook wanneer u vastloopt bij uw onderzoek bent u natuurlijk welkom in De Vergulde Wagen. Aanmelden om zeker te zijn van een plek kan via e-mail deverguldewagen@hetnet.nl

Zie voor alle activiteiten van de Historische Vereniging www.histveralphenadrijn.nl

Parkvilla/Parkfilmhuis



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

Do 02/03 Kleine All

Di 07/03 The Whale

Do 09/03 A Man Called Otto

Di 14/03 Women Talking

Do 16/03 The Fabelmans

Di 21/03 Onder het Maaiveld

Do 23/03 Dicht bij Vermeer

Di 28/03 Aftersun

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

Raad van Ouderen presenteert preventie-advies



Woensdag 15 februari 2023 is het advies 'Preventie, het nieuwe normaal in een ouder wordende samenleving' van de Raad van Ouderen aangeboden aan de minister voor Langdurige Zorg en Sport.

In het advies gaat het over de persoonlijke aanpak van preventie.

De Raad van Ouderen pleit voor een brede preventieve aanpak: alleen dan is het mogelijk om als oudere langer thuis te wonen, meer zelf en meer digitaal te doen. In het advies gaat het niet alleen over de persoonlijke aanpak van preventie, zoals bewegen, gezonde voeding, goede tandzorg en langer doorgaan met bevolkingsonderzoeken. Het gaat ook om goede voorzieningen in elke wijk en in elk dorp, zoals een ontmoetingsplein met activiteiten op het gebied van welzijn, wonen en zorg. En aanvullend gaat het ook over een flexibel pensioen, toekomstgesprekken op het werk en de maatschappelijke bijdrage van ouderen.

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

In de oproep voor de Algemene Ledenvergadering van 28 maart 2023 wordt de wijziging van de statuten van de ASVA aangekondigd. De statutenwijziging is een gevolg van de in 2021 aangenomen wet WBTR. Op grond daarvan moeten de volgende onderdelen in de statuten worden opgenomen, te weten:

- een regeling m.b.t. de besluitvorming bij een tegenstrijdig belang in het bestuur;
- een regeling voor de situatie van ontstentenis of belet van het gehele bestuur, en
- een regeling m.b.t. de mogelijkheden van schorsing van bestuursleden.

De voorgaande wettelijke aanpassingen waren voor het bestuur van de ASVA aanleiding om te inventariseren of er teksten uit de huidige statuten van de ASVA voor aanpassing in aanmerking kwamen. Deze inventarisatie heeft als resultaat gehad dat na overleg met de notaris voorgesteld wordt om de volgende tekstonderdelen te laten vervallen of aan te passen, te weten:

- artikel 4 lid 4 m.b.t. de bevoegdheid van de vereniging om zich aan te sluiten bij de nog op te richten federatie van seniorenverenigingen (lees

FASv) vervalt;

- de ASVA is en blijft vooralsnog aangesloten bij de FASv en Koepel Gepensioneerden;
- artikel 4 lid 5 m.b.t. het in afwachting van de oprichting van de federatie en de aansluiting daarbij lid te worden van de NBvON vervalt (als gevolg van de oprichting van de FASv is de NBvON opgeheven);
- artikel 8 lid 1 en 2 aanpassen. De teksten over de NBvON en de federatie vervallen;
- artikel 9 lid 1 m.b.t. tot geldmiddelen van de ASVA vervalt;
- artikel 13 lid 1 de tekst "De ALV stelt jaarlijks het aantal bestuursleden vast" vervalt.

Na het statutaire besluit tot statutenwijziging zullen in opdracht van het bestuur van de ASVA de nieuwe statuten notarieel worden vastgelegd.



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

Algemeen

De nieuwjaarsreceptie was weer een succes. Over en weer werden de beste wensen uitgesproken. Na het welkom door de voorzitter werd op het nieuwe jaar getoost. De aanwezige leden hebben zich uitstekend vermaakt.



In de bestuursvergadering hebben we de puntjes op de i gezet voor de Algemene Leidenvergadering van 28 maart as. (zie voor de uitno-

diging elders in ons katern). Onderdeel van de vergadering was de voorgenomen statutenwijziging die op de ALV aan de leden ter bespreking en besluitvorming zal worden voorgelegd.

Activiteiten

Er is een datum voor de pubquiz vastgelegd, dat wordt woensdag 19 april, zet deze vast in uw agenda, de uitnodiging volgt in het Seniorennieuws van april.

Lief en leed

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

In maart zijn jarig:

05/03 mevrouw G. Pouw-Sneeuw

08/03 mevrouw M.P. Berkhout-van Leent

15/03 mevrouw D. Huntjens

15/03 mevrouw J.M.C. Visser-van der Meel

19/03 mevrouw T. Goldschmitz-Coester

21/03 de heer C.G.J. Ruijter

22/03 mevrouw H.M.C.J. Keijzer-Wijffe

23/03 mevrouw A.A. van Leeuwen-v.d. Hoorn



25/03 mevrouw A. van Wilgen

28/03 de heer R. Roggeveen

Allen hartelijk gefeliciteerd.

Overleden

mevrouw A.G. Timmer-van der Haven

mevrouw A.J. Masman-van Wouwen

Wij wensen de nabestaanden veel sterkte.

Ouderenorganisaties doen oproep aan Kamer:

Bouw woonzorgcomplexen nu echt urgent

De seniorenorganisaties, waaronder, Koepel Gepensioneerden, roepen de Tweede Kamer op om nu echt werk te maken van het realiseren van meer woningen voor ouderen. Er moet vooral haast worden gemaakt met de bouw van woonvormen waar ook zorg kan worden geleverd. Dat staat in een brief die aan de Kamerleden is gestuurd.

De bouw van woonzorgcomplexen moet de hoogste prioriteit krijgen, stellen de organisaties die samenwerken in de Seniorencoalitie. Want er bestaat nu een grote kloof tussen zelfstandig wonen en opname in een verpleeghuis. Volgens brancheorganisatie ActiZ staan op dit moment 20.000 mensen op de wachtlijst voor een plek in een verpleeghuis. En de behoefte aan verpleegbedden stijgt alleen maar, terwijl het kabinet het aantal plekken in verpleeghuizen niet verhoogt.

De Tweede Kamer debatteert over de woningbouwplannen van het kabinet. Er wordt onder meer gepraat over het plan 'Wonen en zorg voor ouderen'. Daarin staat dat er tot 2030 290.000 woningen voor senioren moeten worden gebouwd, waarvan 80.000 in een zogenoemde geclusterde woonvorm. Hier worden wonen en zorg gecombineerd.

Plan B

In de brief uit de Seniorencoalitie haar zorg over de haalbaarheid van de plannen. Door bijvoorbeeld de stikstofcrisis, het gebrek aan geschikte bouwlocaties en de stijgende kosten is het de vraag of de ambitie wel gehaald wordt. De Seniorencoalitie wil weten of er een plan B ligt.

Naast investeren in woningen moet ook snel worden begonnen met investeren in wijken en buurten, schrijft de Seniorencoalitie in de brief. Goed wonen in een fijne woonomgeving waar mensen actief kunnen blijven meedoen is belangrijk in het voorkomen van de vraag naar zorg.



Oproep tot het bijwonen van de Algemene Ledenvergadering van de ASVA te houden op dinsdag 28 maart 2023

Het bestuur van de ASVA nodigt zijn leden hierbij uit voor de Algemene Ledenvergadering van 28 maart 2023 in de kantine van VV Alphia, Sportlaan 7 te Alphen aan den Rijn. Aanvang 14.00 uur.

(VV Alphia is gevestigd naast de bowling) U bent vanaf 13.45 uur van harte welkom.

Onderdeel van deze Algemene Ledenvergadering is de bespreking van en de besluitvorming over de voorgenomen statutenwijziging van de Algemene Seniorenvereniging Alphen aan den Rijn (ASVA). Het voorstel tot statutenwijziging zal in de eerste week van maart 2023 onder het kopje 'ONZE VERENIGING' op de website van de ASVA worden geplaatst (www.asv-alphen.nl), daar treft u ook de huidige statuten (Akte van Oprichting) aan.

Indien u het voorstel tot statutenwijziging en de huidige statuten voorafgaande aan de vergadering wenst te ontvangen, dan zijn die vanaf 5 maart 2023 op te vragen bij de secretaris.

Voor een goed verloop van de discussie en besluitvorming over de statutenwijziging op de ALV zal het ASVA-bestuur zorgdragen voor een samenvatting van de voorgenomen aanpassingen in de statuten van onze vereniging.

De agenda, het verslag van de laatst gehouden Algemene Ledenvergadering en de financiële stukken worden ter vergadering uitgedeeld. Daarnaast worden deze stukken, met uitzondering van de financiële verslagen, begin maart op de website van de ASVA geplaatst. Indien u de financiële stukken voorafgaande aan de vergadering wenst te ontvangen dan zijn die op aanvraag verkrijgbaar bij de secretaris.

**Mocht u problemen hebben met het vervoer, bel dan naar onze secretaris Nel Jansen
telefoonnummer (06)-145 772 03**



Wij stellen het op prijs om na afloop van de vergadering nog even na te praten onder het genot van een hapje en een drankje.

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

Wim van de Tang, Kees Mustersstraat 21, 2406 LK

Alphen aan den Rijn.

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 - Een terugblik op corona

U bent van mij gewend dat ik op deze plaats iets schrijf over de landelijke ontwikkelingen rond de samenwerking van KBO en PCOB. Bij gebrek aan voortgang kan ik nu niet aan uw verwachtingen voldoen. Volgende keer (en hopelijk snel) beter!

Ongeveer drie jaar geleden kwam op een maandagavond minister-president *Mark Rutte* op tv en die hield een toespraak over wat ons te wachten stond: de coronacrisis. Hij vond dat lastig en dat was hem aan te zien. En heeft hij toen overdreven?

Zeker niet! Het hele land ging 'op slot', niet een paar weken maar meer dan twee jaar lang. En het gevolg was dat we in lange rijen, met 1 ½ meter tussenruimte, moesten wachten voordat we de supermarkt in mochten en het hele verenigingsleven ging ook op slot. Heel wat vergaderingen zijn daarna afgezegd of vervangen door digitale vergaderingen. Voor degenen die nog in het arbeidsproces

zaten, was dat noodzaak geworden; in verenigingsland is ook dat vrijwillig en ik ken redelijk wat vrijwilligers die daar niets aan vonden en netjes, maar heel lang, hebben afgewacht tot ze weer, met een kop koffie in de hand, aan een vergadertafel konden plaatsnemen. Als besturen hebben wij ook lastige besluiten moeten nemen over kerstvieringen die niet konden doorgaan of de soos, die we eerst moesten sluiten en later, stapje voor stapje, weer voor de gasten mochten openen. Gisteren ging ik met de trein naar Amsterdam en de trein was weer afgeladen vol. Lange rijen op het perron en nergens was nog een mondkapje te bekennen. Hoera, op af en toe een herhaalinjectie na, is corona ook weer zo goed als verleden tijd. Laat de lente nu maar komen!

Dirk Spronk, penningmeester KBO, namens besturen KBO-PCOB

Nieuws van de activiteitencommissie



De soos (KBO)

Op het moment dat ik dit stukje schrijf, is het prachtig weer en beginnen we weer aan het voorjaar te denken. De krokussen en narcissen beginnen zich ook alweer te ontplooien!

Op 17 januari zijn we weer begonnen met de soos, maar helaas moesten we onze activiteiten voor twee weken stoppen in verband met renovatie van de schouw in de Jozefzaal.

Op 7 februari konden we weer beginnen met onze soos-activiteiten, waarbij iedereen weer welkom was.

Voor de klaverjassers zijn we in die periode uitge-



weken naar Driehoorne, waar we gelukkig in een gedeelte van de grote zaal

konden klaverjassen - wat erg op prijs gesteld werd. Het was daar ook heel gezellig!

De opkomst van de soos is bijna weer als vanouds, waar we dan ook erg blij mee zijn. Meer belangstelling is natuurlijk altijd welkom!

Lady's Day

Op donderdag 11 mei gaan we weer een dagje naar de Lady's Day bij Vander Klooster Mode in Boskoop. Wat betreft inschrijving etc., daar kom ik in het volgende nummer (van april) op terug.



Ineke Hoogervorst

Van de bestuurstafel

Nieuwe secretaris (PCOB)

Onze secretaris, *Lammert Haalboom*, is met ingang van 1 januari 2023 gestopt met het secretariaat van de PCOB. Na twee termijnen heeft hij het stokje overgedragen aan de oud-voorzitter van de PCOB, *Wim van der Tang*. Wij zijn blij dat Wim weer in het dagelijks bestuur zitting heeft genomen. Lammert blijft voor ons de zangmiddagen coördineren.

Lief & Leed (PCOB)

Per 1 februari is *Gozien Mathijssen* gestopt als coördinator. Dit heeft ze enkele maanden terug reeds aangegeven en wij hebben helaas nog geen vervanging kunnen vinden. Gozien blijft voor ons actief als bezoekdame. Vooralsnog zal voorzitter *Dick Tempelaar* haar taak als coördinator waarnemen. We hopen hier snel iemand voor te vinden. Weet u iemand? Wij horen het graag! Wij bedanken Lammert en Gozien en wensen hen en Wim veel plezier toe bij hun (nieuwe) taken voor de PCOB.

Afscheid Betsie Stapper (KBO)

Na jarenlang de functie van secretaris en ledenadministrateur te hebben uitgeoefend in het bestuur van KBO-afdeling Alphen aan den Rijn, heeft *Betsie Stapper* die taken per 1 januari 2023 neergelegd. Wij zullen tijdens de algemene ledenvergadering op een passende wijze afscheid van haar nemen. Dat betekent dat er nu een vacature is in ons bestuur; de ledenadministratie zal ik ad interim verzorgen.

Dirk Spronk, penningmeester

‘Een tocht van 40 dagen door de woestijn’ een reis van hoop op weg naar Pasen

Met een powerpointlezing volgen we in deze veertigdagentijd van het kerkelijk jaar het verhaal over Jezus, zijn verzoeking in de woestijn, zijn veroordeling, lijden en sterven én zijn opstanding. Teksten uit de vier evangeliën van Matteüs, Marcus, Lucas en Johannes zijn daarin leidend.



Het is bekend dat kunstenaars zich al eeuwenlang laten inspireren door verhalen uit de bijbel. Al aan het eind van de 13e eeuw ontstond in een Benedictijner klooster in de Beierse stad Kaufbeuren een boek (er was nog geen boekdrukkunst), dat de hoogtepunten uit het leven van Jezus weergaf en dat voornamelijk was samengesteld uit platen. Heel veel boeken zijn erop gevolgd, tot aan de geïllustreerde kinderbijbels van nu.

Kunstenaars uit de Renaissancetijd (Michelangelo, later Rembrandt van Rijn) en veel anderen hebben door vormgeving en inhoud van hun werk deze verhalen indringender gemaakt. De kunst laat dan ook veel beelden en verhalen uit de bijbel zien en vormt een rijke bron om uit te putten als we die verhalen beeldend tot ons willen nemen en doorgeven.

We hopen u er iets over te vertellen en te laten zien als opmaat naar Goede Vrijdag en Pasen.

De lezing vanuit de Lichtkring wordt verzorgd door Jan Pons en de techniek is in handen van Panc Eikelenboom.

De uitzending vindt plaats op woensdag 22 maart 2023, aanvang 15.00 uur, rechtstreeks of op een later tijdstip te zien via www.kerkomroep.nl/#/kerken/11121

Alweer een opticien? Ja, maar dan écht anders!

Kortingsbon

MULTIFOCAL
BRIL

299,-*
349,-

ALL-IN = ÉCHT ALL-IN

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

Van Boetzelaerstraat 4
2406 BG Alphen aan den Rijn

Plan uw afspraak
tel. 0172 255 655

Helder
opticiens

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 brilveren prijzen 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

Lief en leed

Jarigen

90 jaar:

Mevr. N.H. Vreeken-Wiegman (PCOB) 04-03

Mevr. C.M. Stigter-van Zaal (KBO) 25-03

85 jaar:

Mevr. T.H.E. van Hartingsveldt (PCOB) 10-03

Mevr. T. Bakker (PCOB) 13-03

80 jaar:

Dhr. M.C. Onderstal (KBO) 03-03

Dhr. P. Verkade (PCOB) 08-03

Dhr. J.P. Boerefijn (PCOB) 16-03

Mevr. F.C.M. Roeland (PCOB) 20-03

Dhr. J.J.A. van der Salm (KBO) 28-03

Allen hartelijk gefeliciteerd.

Nieuwe leden (PCOB)

Mevr. G.A. Johanns

Dhr. P. van der Meer

Van harte welkom bij de PCOB.

Overleden

Dhr. A.R.L. Slengard (KBO) 16-01

Dhr. J.F.J. van Buuren (KBO) 19-01

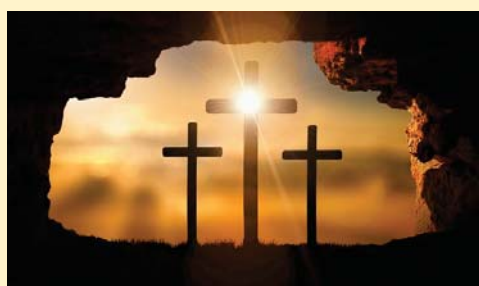
Mevr. W.G. Vink-Hendriksen (KBO) 20-01

Dhr. P. Hartmann (KBO) 28-01

Mevr. C. Luyben-Kempen (KBO) 09-02

Wij wensen de nabestaanden veel sterkte.

Zing met ons mee op 30 maart as.



U bent van harte uitgenodigd op onze zangmiddag, die gehouden wordt op donderdag 30 maart as. We willen dan met elkaar de aloude Passie- en Paasliederen gaan zingen. Ook senioren die geen lid zijn van de PCOB, zijn van harte welkom!

De inloop is om 13.30 uur met koffie of thee en wat lekkers en we starten met het zingen om 14.00 uur. Later op de middag wordt er in de pauze nog een hapje en een drankje geserveerd. Rond 16.00 uur zingen we ons slotlied. Deze zangmiddag vindt plaats in de gemeentenzaal van de Sionskerk aan de Meteorolaan 2 in Alphen aan den Rijn. Er zijn vanwege de veiligheid 70 plaatsen beschikbaar, dus: vol is vol! Ter bestrijding van de onkosten wordt er een collecte gehouden.

In verband met de catering graag aanmelden tot uiterlijk 24 maart bij Leni van Brakel via lenivanbrakel@gmail.com of anders telefonisch op woensdag t/m vrijdag van 19.00 tot 21.00 uur op (0172) 445 362.

Wij zien ernaar uit u weer te kunnen ontmoeten! Tot ziens op 30 maart.

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 maart: dhr. Kees Bot met een lezing over glas graveren & workshop.

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.

OSO-katern

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

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

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



Overleg
Samenwerkende
Ouderenorganisaties
Alphen aan den Rijn

Voor meer informatie: www.oso-alphen.nl

Het Bestuur

Met teleurstelling heeft het bestuur van het OSO kennis genomen van het besluit van de gemeente Alphen aan den Rijn om het tijdvak van betaald parkeren op maandag tot en met zaterdag uit te breiden naar 21.00 uur.

Voormeld besluit staat onzes inziens op gespannen voet met landelijk beleid dat senioren geacht worden zolang mogelijk zelfstandig te blijven wonen en het beleid van de gemeente Alphen aan den Rijn om eenzaamheid tegen te gaan.

Het OSO is van mening dat:

- als gevolg van het nieuwe parkeerbeleid een extra drempel opgeworpen wordt voor de noodzakelijke ondersteuning van senioren en mensen met een beperking die afhankelijk zijn van hun kinderen dan wel van mantelzorgers;
- de kinderen, mantelzorgers en anderen die omzien naar deze kwetsbare groepen overdag, maar nu ook in de avonden geconfronteerd worden met betaald parkeren hetgeen een extra financiële last betekent;
- nu de gezondheidszorg al onder grote druk staat, het onwenselijk is dat er extra financiële drempels opgeworpen worden voor bezoek aan kwetsbare ouderen, mensen met een beperking en mensen die eenzaam zijn;
- het nieuwe parkeerbeleid gevolgen heeft voor de verschraving van de aandacht voor diverse kwetsbare groepen met als gevolg toenemende ziektekosten en eenzaamheid;
- de financiële gevolgen van dit besluit afgewenteld worden op alle inwoners van de gemeente Alphen aan den Rijn en met name de kinderen en mantelzorgers die zorg verlenen aan zowel de kwetsbare ouderen als mensen met een beperking.

Op initiatief van *Peter Dobbe* heeft het OSO via een brief het College van B&W alsmede de gemeenteraad van Alphen aan den Rijn opgeroepen om het besluit tot invoering van parkeertarieven in de avonden te heroverwegen.

Commissie Zorg en Welzijn

Museum Plus Bus

Zoals u in het vorige Seniorennieuws al hebt kunnen lezen, gaan wij op 18 april 2023 naar het Kunstmuseum in Den Haag. Wij zijn heel blij dat wij dit jaar weer ingeloot zijn bij de Museum Plus Bus, een initiatief van de Vriendenloterij die het mogelijk maakt om senioren boven de 70 een reis naar een museum aan te bieden, waar het anders soms niet mogelijk is.

In 2017 zijn wij naar het Cobra Museum In Amstelveen geweest. Daarna hebben we ons ieder jaar weer ingeschreven en het is dus nu gelukt.

U kunt vanaf 9.45 uur opstappen bij serviceflat Driehoorne in de Uranusstraat, waar we om 10.15 vertrekken. We rijden naar een van onze prachtige musea.

In het museum wordt u ontvangen met koffie en thee met aansluitend een rondleiding met deskundige uitleg over de mooie kunst. Indien gewenst kunt u lunchen in het restaurant. Voor deze lunch betaalt u 10 euro. De reis, koffie/thee, entree en rondleiding zijn geheel voor rekening van de Museum Plus Bus.

Voorwaarde voor deelname:

- De minimumleeftijd is zeventig jaar. Als u slecht ter been bent en een begeleider nodig hebt, dan mag die jonger zijn.
- In de bus met rolstoellift is plaats voor twee rolstoelen (geen scootmobiel).
- Er kunnen maximaal 16 opvouwbare rollators onder in de bus.

Een unieke kans voor senioren om zonder kosten kennis te maken met dit museum. U kunt zich vanaf 20 maart opgeven bij:

Lyda de Jong telefoon (0172)-43 61 32 (UITSLUITEND TUSSEN 18.30 EN 19.30)

OF PER MAIL l.edejong@ziggo.nl



Commissie Wonen

OSO-Wonen en de politiek deel 2

De meeste ouderen zijn tevreden met hun woning en woonomgeving. Toch zijn de woningen waar onze ouderen nu in wonen lang niet altijd passend als de mobiliteit afneemt en de gezondheid minder wordt. Doordat de formele zorg en mantelzorg onder druk staan, is het van nog groter belang om geschikt te wonen. Dat maakt het in de eerste plaats belangrijk dat mensen al vroeg over ouderdom nadenken. Waar wil ik wonen als ik 75 ben? Zijn mijn huis en de omgeving dan nog geschikt?

In het algemeen vinden ouderen het belangrijk om dichtbij voorzieningen en bekenden te wonen, en neemt de behoefte aan comfort en toegankelijkheid met de leeftijd toe. Ook willen ouderen vaak in hun huidige omgeving blijven. Naarmate de mensen ouder worden, neemt de voorkeur toe om te verhuizen naar een speciaal voor ouderen bestemde woning, met name in een complex. Onder de mensen die 55 tot 64 jaar zijn, heeft 26% een voorkeur voor een dergelijke woning. Onder de mensen die 65 tot 74 jaar zijn, heeft 47% zo'n voorkeur. En onder de mensen ouder dan 75 jaar heeft 67% een voorkeur voor een speciaal voor ouderen bestemde woning.

Het aanbod aan woningen geschikt voor ouderen is divers. De overheid wil sturing geven op drie categorieën ouderenwoningen waar ouderen zelfstandig wonen. Nultredenwoningen, geclusterde woonvormen en Verpleegzorgplekken. Daarbij wil zij in deze woonsituaties soms gebruikmaken van zorg. Zij onderscheiden de volgende typen woningen: Nultredenwoningen: dit zijn woningen waarbij je niet hoeft trap te lopen, zowel binnen het huis als om naar binnen te komen. Geclusterde woonvormen: dit zijn woonvormen, vaak met ontmoetingsruimtes, onder andere Hofjeswoningen, Seniorenflats en Serviceflats. Verpleegzorgplekken: dit zijn zorggeschikte woonvormen met extra voorzieningen. Deze drie vormen van ouderenhuisvesting kunnen in samenhang worden ontwikkeld. Oso-Wonen probeert deze woonvormen onder de aandacht van de politiek te brengen.

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-ontruimingen.nl

www.fontein-ontruimingen.nl