

Seniorennieuws

van de ouderenorganisaties in Alphen aan den Rijn

9e jaargang **5**
Juni 2023 nr.



ALGEMENE SENIORENVERENIGING
ALPHEN AAN DEN RIJN



In dit nummer onder meer:

Bezig blijven ook na pensionering

Het belang van bewegen op iedere leeftijd

Diverse dagtochten

Natuurwandelingen voor ouderen

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 juli-augustusnummer 2023 uiterlijk 14 juni** bij de redactie. Graag als Word-bestand via e-mail. Het juli-augustusnummer verschijnt in **week 27**

De redactie behoudt zich het recht voor om de kopij in te korten of aan te passen.



PrefixMedia.nl
0172 46 91 00

Waterbeheer: belangrijk issue voor nu en in de toekomst

Water. Is dit het nieuwe hoofdpijndossier van de overheden: 'Schoonwater, watersnood en water-nood'? Heeft de 'politiek' het issue water zowel links als rechts onvoldoende geagendeerd?

College van Alphen aan den Rijn: neem de verantwoordelijkheid en **ga faciliteren** in plaats van belasten!

Waterbeheer is de levensader voor een gezond leefklimaat nu en in de toekomst voor jong en oud. Vergeet ideologische partijpolitiek, ga aan de slag. Houd en maak de gemeente leefbaar!

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 Pseudoniem

Wat wil je voor pseudoniem, vroeg de eindredacteur, toen ik er na enig beraad in had toegestemd een column voor dit blad te gaan schrijven. Hoef ik niet, was mijn reactie. Per slot van rekening had ik mijn hele leven als journalist onder mijn eigen naam gewerkt.

Eén keer had ik een pseudoniem, moet ik bekennen, omdat me verboden werd voor een bepaald tijdschrift te schrijven. Maar dat is nu precies 50 jaar geleden en die 'misdaad' lijkt me verjaard. Het zat zo: ik was net als journalist begonnen bij het 'Dagblad van Rijn en Gouwe' in Alphen, de voorloper van het huidige AD Groene Hart. Ik was aangenomen voor een breed scala van taken, maar toen ik eenmaal begonnen was, vond de chef van de redactie dat 'cultuur' daar ook nog wel bij kon. Daar had verder niemand tijd voor. Hij nam me mee naar het monumentale pand aan de Rijnkade 11, waar destijds de Culturele (met een k) Raad van Alphen zetelde. Ik werd voorgesteld aan Henk van Berkel, de enorm bevlogen en creatieve ambtenaar die de zaak destijds bestierde. Helaas is hij erg jong overleden.

Van Berkel leek zo'n jonge journalist ook handig voor een andere klus. Alphen had destijds een eigen blad voor jongeren die een Cultureel Jongeren Paspoort bezaten. Het heette De Spetter en of ik in de redactie wilde komen zitten. Het leek mij leuk en praktisch om zo, als beginnende Alphenaar, mensen te leren kennen. Maar toen ik met mijn chef naar de krantenredactie terugliep, kreeg ik de wind van voren. Geen sprake van, een journalist moest onafhankelijk zijn, dit ging niet door.

Ik belde Henk van Berkel. Hij wist er wel raad op. "Dan doe je dat toch onder pseudoniem? Waar kom je vandaan? Uit de Achterhoek? Oh Tukker. Maartje Tukker!" En zo werd ik voor de lezers van De Spetter Maartje Tukker. Het enige wat daaraan mankeerde was dat een Tukker geen Achterhoeker is, maar een Twent. Het zij zo.

Janny Eskes

Vijftig jaar geleden leerde ik 'Maartje Tukker' kennen

Het is alweer een halve eeuw geleden dat ook ik terecht kwam bij de redactie van jongerenblad De Spetter namens de Jeugd Raad van Alphen. Als Jeugd Raadslid werd van mij verwacht dat ik de diverse activiteiten aankondigde die jongerencentra als Midas en Madonna en buurtcentra als Halfje Wit en Westerhaven organiseerden.

Ik kwam terecht in een heel leuk redactieteam waar ik ook Janny Eskes leerde kennen. Ik weet nog dat wij toen tegen elkaar zeiden dat we later vast ook zouden samenwerken voor een blad voor ouderen. Een vooruitziende blik, zo blijkt!

Luuk Middelburg



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 14 juni** 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

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 gepind worden, maar het is handig als u ook contant kunt betalen. 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.

Horizontaal

1 **Strafbare manier van angstig zijn** (12); 12 Het noorden betreffend; 14 Zelfde; 15 Openbaar vervoer; 16 Knaagdier; 18 Voorzetsel; 19 Koninklijk Besluit; 21 Beroep; 23 Plaats in Limburg; 26 Persoonlijke uitrusting; 27 Voedsel; 29 Schrijflijn; 30 Maand; 31 Rivier in Afrika; 33 Zwak geluid; 34 Halfbloed; 35 Frans lidwoord; 36 Klein hert; 38 Aanwijzend voornaamwoord; 39 Persoonlijk voornaamwoord; 40 Scheepsschade; 41 Leus; 42 Interne Zaken; 44 Plaats in Gelderland; 46 Meelproduct; 47 Gadolinium; 48 Schilderij van Gustav Klimt (2-3); 50 Energie; 52 Toename; 54 Keltische taal; 55 Grondslag; 57 Zomerse lekkernij; 58 Artsenspecialisatie; 59 Lichaamsopening; 61 Plaats in Noord-Brabant; 62 Gewichtseenheid; 63 Schapehaai; 64 Medisch Opvoedkundig Bureau; 66 Loofboom; 67 De maaltijd voltooien; 70 Raadpleging; 72 **Kruier op de fiets** (12).

Verticaal:

1 Uitroep van kou; 2 Europeaan; 3 Gevorderd in tijd; 4 Erna; 5 Oude lengtemaat; 6 Gewicht; 7 Plant; 8 Wartaal uitslaan; 9 Wee; 10 Europees Kampioenschap; 11 Genadeklap; 12 **Baas over de bazen** (12); 13 Geweldig applaus; 17 Aanvang; 20 **Openlucht** (12); 22 Wig; 24 Dwaas; 25 Rivier in Nederland; 26 Vaas; 28 Zenuwachtig; 30 Stranddieverij; 32 Al; 34 Sober; 37 Lof; 38 Onwetend; 43 Waterdier; 45 Plaats in Zuid-Holland; 47 Geschreeuw; 49 Omroepvereniging; 50 Plaats in Frankrijk; 51 Grote hoeveelheid; 53 Plaats in Noord-Brabant; 55 Omsingeling; 56 Land in Polynesië; 59 Rekening; 60 Vis; 63 Vedwenen; 65 Gekke koeienziekte; 68 Muzieknoot; 69 Deel van een Franse ontkenning; 70 Chroom; 71 Plaats uit de bijbel.

Oplossing uit nr. 4:

GEBOORTEBEWIJS – GLIJMIDDELEN – GEWOONTERECHT – GROOTVIZIER

De twee vrijkaarten CinePlus Castellum zijn gewonnen door H. Luik-Pootjes.



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



Digitale Helpdesk

Kunt u wel wat hulp gebruiken bij het opruimen van de bestanden op uw laptop? Loopt uw telefoon vol met foto's? De vrijwilligers van de Bibliotheek en Gilde Alphen helpen u verder! Iedere vrijdagochtend is er een spreekuur in Alphen-Centrum. Meld u aan via de website, bel naar de Bibliotheek (0172) 47 57 71 - optie 2 DigiLijn of stuur een e-mail aan digitaal@bibliotheekrijnvenen.nl.

Inkomstenbelasting 2022

De eerste belastingaanslagen, in verband met de voor 1 april 2023 ingediende aangiften, druppelen binnen. De opgelegde aanslag is overeenkomstig de door of namens u ingediende aangifte. De Belastingdienst kan later dit jaar nog wel om aanvullende informatie vragen, of aankondigen af te wijken van de ingediende aangifte. Wanneer u voor de aangifte een beroep hebt gedaan op een HUBA van een van de ouderenorganisaties, dan is het verstandig deze dan opnieuw in te schakelen.

GEZOND
NATUUR
WANDELEN

Natuurwandelingen voor ouderen

Stichting Gezond Natuur Wandelen biedt de mogelijkheid om wekelijks een uurtje 'door het groen' te wandelen. "Wie aanhaakt bij een van de vele wandelgroepen beleeft al direct de lente met andere ogen", aldus deze stichting. Wandelbegeleiders vertellen af en toe iets over de planten- en vogelsoorten, het groen en de ontluikende natuur. Aanmelden is niet nodig. U kunt vrijblijvend meewandelen in een rustig tempo. Meer informatie is te vinden op: [vind een wandeling - Gezond Natuur Wandelen](#) vervolgens vult u uw postcode in en vindt informatie over: **Alphen aan den Rijn - Park Zegersloot; elke maandag om 14.00 uur; bezoekerscentrum De Veenweiden, Burg. Bruins Slotsingel 15, Alphen aan den Rijn.** Contactpersoon: Noëlle Opdam; e-mail n.opdam@alphenvitaal.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 5 juni

UP gesprek

14.00 – 15.30 uur o.l.v. Désirée Bellaard van Participe
entree en koffie/thee vrij

Donderdag 8 juni

Workshop Boekjes maken

aanvang 10.00 uur door Willemien Rouwhorst opgeven
via wwrouwhorst@gmail.com

Woensdag 14 juni

Bingo

aanvang 14.00 uur met mooie prijzen, 6 rondes,
entree € 6,00

Maandag 19 juni

UP gesprek

14.00 – 15.30 uur o.l.v. Désirée Bellaard van Participe
entree en koffie/thee vrij

Wekelijkse activiteiten

Zondag 14.30 – 16.30 uur

vrije inloop koffiemiddag

**Dinsdag 9.00 – 10.00 uur, 10.30-11.30 uur,
12.00 – 13.00 uur en 13.30-14.30 uur**

Senioren in Beweging

door Alphen Vitaal, na afloop gratis koffie/thee

Woensdag 10.00 – 11.30 uur

Creaochtend Praat en Draad

de koffie/thee wordt u aangeboden

Donderdag 10.00 – 12.00 uur

Vrije inloop koffiemorgen

Donderdag 13.30 – 16.00 uur

Soosmiddag

Entree € 1,00 koffie/thee gratis

Vrijdag 13.00 – 14.00 uur, 14.30 – 15.30 uur

Senioren in Beweging door Alphen Vitaal,

na afloop gratis koffie/thee

Vrijdag 13.30 – 15.30 uur

Tafeltennis

Entree € 1,00 koffie/thee gratis

Digitale Vaardigheden

**Donderdag 8 juni, dinsdag 13 juni, donderdag
22 juni en dinsdag 27 juni 10.00 – 12.00,**
kosten sessie van 2 uur, € 2,50 en gratis koffie/thee. Van
tevorens afspraak maken is noodzakelijk via Het Gilde
0172- 242232

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

Toegankelijk voor rolstoelen.





Iedereen veilig over straat

VEILIGVERKEER



Scootmobielscursus in Alphen aan den Rijn

VVN Alphen aan den Rijn organiseert in samenwerking met de gemeente en diverse andere organisaties een scootmobielscursus op **donderdag 22 juni as**. De ochtendcursus start om 10.00 uur en de middagcursus om 13.00 uur. Voor beide dagdelen is er plaats voor negen deelnemers. In de afgelopen jaren is het aantal scootmobielen in snel tempo toegenomen. Een scootmobiel geeft het gevoel van vrijheid weer terug en de gebruiker kan zelf weer boodschappen doen. Maar er zijn niet alleen voordelen. Het gebruik leidt ook tot meer ongevallen. In 2021 waren er in Nederland 32 ongelukken met een scootmobiel waarbij de bestuurder is omgekomen. Op de cursus besteden wij aandacht aan de verkeersregels die gelden voor scootmobielen, zoals de voorrangregels en waar u mag rijden. Maar wij trainen ook de voertuigbeheersing, zoals het uitvoeren van een uitwijkmanoeuvre of het in balans blijven bij een obstakel. En tot slot maakt u een rit door de wijk, onder begeleiding van ervaren trainers.

Er zal ook gelegenheid zijn om kleine reparaties aan een scootmobiel uit te laten voeren. Voor aspirant-gebruikers zullen ook scootmobielen ter beschikking staan. Er zijn geen kosten verbonden aan deze cursus. Op de website Alphen aan den Rijn | Veilig Verkeer Nederland (vvn.nl) kunt u zien hoe u kunt inschrijven. Daar vindt u ook informatie over onze andere trainingen zoals de e-bikecursussen en de opfriscursussen verkeersregels. Inschrijfformulieren zullen wij ook verspreiden via de lokale buurthuizen. Voor meer informatie of een inschrijfformulier kunt u ook een e-mail sturen naar vvnalphenaandenrijn@gmail.com

Seniorencolleges en Dialoog 1330

in de Bibliotheek

Interactieve colleges voor de nieuwsgierige
55-plusser!



Bent u nieuwsgierig naar, en wilt u meer leren over verschillende onderwerpen? Kom dan naar een vierde—ook los te volgen—collegereeks in Bibliotheek Alphen-Centrum.

Vier colleges over het menselijk lichaam

In deze reeks vertelt studentdocent *Hannah* u meer over haar vakgebied: Geneeskunde. Tijdens haar colleges neemt Hannah u mee op 'tour' door het menselijk lichaam. Zo is er veel bekend over wat wel en niet gezond zou zijn, maar wat gebeurt er eigenlijk precies in het lichaam? Hannah vertelt over de effecten van beweging, het luisteren naar muziek en de invloed van dieren. Ook behandelt zij het ouder worden en hoe hier door de maatschappij tegenaan wordt gekeken. U zult nieuwe dingen over (uw) gezondheid te weten komen, maar ook juist dingen herkennen. Tijdens de colleges kunt u uiteraard al uw vragen stellen!

Let op: wilt u alle vier de colleges bezoeken? Meld u dan voor alle colleges afzonderlijk aan via de site van de Bibliotheek.

College 1: Van spiercel tot lopen; college 2: Ik hoor eufloor; college 3: Oud is goud; college 4: Omringd door dieren

Deze seniorencolleges worden georganiseerd in samenwerking met Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan.

Dialoog 1330

Voorafgaand aan het seniorencollege van 28 juni kunt u bovendien deelnemen aan Dialoog 1330. Ga, onder leiding van een gespreksleider, met elkaar in gesprek over diverse onderwerpen en ontmoet nieuwe mensen! Geef u hier op voor Dialoog 1330 op 28 juni:

<https://rijnenvenen.op-shop.nl/13136/dialoog-1330/28-06-2023>

Negen praktische tips om prettig oud te worden

De derde levensfase na het pensioen is een uitdaging voor veel mensen. Voor de babyboom- en X-generatie is dit een lange periode van soms wel 20 jaar. Hoe die periode ingevuld gaat worden, bepaalt u zelf.

Tip 1: Financiën

Het streven naar geld en beter aanzien is voor de meeste jonge ouderen achter de rug, toch zijn er nog uitdagingen waar je tegenaan kunt lopen. Inzicht in de financiën geeft rust. Noteer de vragen die u hebt over financiën en bespreek deze met uw omgeving of financieel adviseur.

Tip 2: Mobiliteit

In het dagelijks leven staan we niet er snel bij stil en is mobiliteit vanzelfsprekend. De paniek is dan ook groot als je minder mobiel bent, bijvoorbeeld met een gebroken been of verzwikte enkel. Het geleidelijk verlies van mobiliteit is voor iedereen een ander proces. Daarom is het goed om hier van tevoren even bij stil te staan. Hoe ziet dit er dan voor mij uit? Wat zou de invloed zijn op mijn leven en welzijn? Kunnen we blijven wonen waar we wonen?

Tip 3: Veiligheid

Veiligheid en geborgenheid hebben bij jonge ouderen een andere waarde en worden geleidelijk steeds belangrijker. Misschien omdat zij zich kwetsbaarder voelen. In dit onderdeel kijkt u naar uw eigen veiligheid en hoe u dit zo goed mogelijk kunt invullen.

Tip 4: Leefstijl en voeding

Als je met pensioen gaat dan verandert vaak ook je leefstijl en hierdoor je routine. Deze zou je weer opnieuw moeten vinden. Mensen schieten snel in de vakantiemodus, maar is dit wel goed? Uit onderzoek blijkt dat een gezonde levensstijl van groot belang is. Hier serieus tijd en aandacht voor hebben is daardoor erg belangrijk.

Tip 5: Wonen Ouderen blijven langer thuis wonen.

Langer thuis is een begrip geworden. Maar ook in de derde fase komen hier vragen over naar boven. Hoe moet je je voorbereiden als er wat gebeurt? Zou ik hier alleen willen en kunnen wonen? Het beantwoorden van dit soort vragen is niet gemakkelijk, maar kunt u zien als een soort expeditie. Het is daarbij slim om te luisteren naar anderen en op zoek te gaan naar de mogelijkheden of inspiratie op te doen.

Tip 6: Een uitdaging

Uit onderzoek blijkt dat de hersenen niet afnemen naarmate je ouder wordt, maar dat je ook op een oudere

leeftijd nieuwe verbindingen maakt, mits je jezelf blijft uitdagen. Het leren wordt misschien moeilijker, maar het is niet onmogelijk. Een uitdaging in de vorm van een puzzel of spel houdt de hersenen jong en flexibel. Blijf uzelf dus uitdagen met diverse methodes, sport of spel.

Tip 7: Verplichting en ontspanning

Tegenwoordig wordt er veel aandacht besteed aan fit en vitaal zijn op de werkvloer, maar hoe houd je dit dan ook vast na je pensioen, bijvoorbeeld als je een aantal dagen zorgdraagt voor je kleinkinderen, vrijwilligerswerk doet of je ergens anders voor inzet? Hoe houd u de balans en zorgt u ook voor voldoende ontspanning?

Tip 8: Sociaal netwerk

Je sociale netwerk is altijd in verandering. In de derde levensfase zal het ook vaker voor gaan komen dat er mensen wegvallen. Maar er zullen ook nieuwe mensen bij komen. Het is belangrijk om te blijven investeren in uw sociale netwerk, om zo eenzaamheid te voorkomen. Intermenselijk contact is een belangrijk fundament van uw gezondheid.

Tip 9: Participatie

Mee blijven doen in de maatschappij is zeer belangrijk. Dat kan zelfs je gezondheid in zijn geheel versterken en bepalen. Het gevoel 'er nog toe doen', bijdragen te kunnen blijven leveren en erbij horen. Dit vult iedereen anders in, maar het is belangrijk hierover na te denken en uw eigen pad te vinden. Natuurlijk is het een behoorlijke klus om dit allemaal voor elkaar te krijgen. Maar deze generatie heeft voor hetere vuren gestaan. Bovendien geeft het ook energie om over volgende stappen in uw leven en levensfase na te denken. Daarom jonge ouderen: ga ermee aan de slag!

Bron: *Beter oud*



Bezig blijven ook na pensionering

Actief blijven na uw pensioen zorgt ervoor dat u langer fit blijft. Bewegen helpt om lichamelijk fit te blijven, maar is ook goed voor uw hersenen. Met vrijwilligerswerk kunt u zich nuttig maken voor een ander en blijft u onder de mensen. Maar u kunt natuurlijk ook genieten van uw vrije tijd en bijvoorbeeld gaan reizen of in eigen land eropuit gaan. Zo maakt u van uw pensioen een fijne en waardevolle periode.

Vrijwilligerswerk, is dat iets voor mij?

Werken als vrijwilliger kan een fijne manier zijn om nuttig bezig te zijn en contact te hebben met anderen. Er is bijna altijd wel vrijwilligerswerk te vinden dat bij u past. Twijfelt u of u vrijwilliger wilt worden? De vragen en antwoorden in dit artikel helpen u bij het maken van een keuze.

1. Welk vrijwilligerswerk past bij mij?

Collecteren voor dierenwelzijn, een nieuwkomer helpen met de Nederlandse taal, assisteren in een zwembad of boodschappen doen voor een zieke. Vrijwilligerswerk is er op ieder gebied. Hebt u nog geen idee wat voor vrijwilligerswerk u wilt doen? Kijk dan gewoon eens op de landelijke website NLvoorelkaar.nl naar de mogelijkheden. Wat spreekt u aan? Waar hebt u zelf wat aan, bijvoorbeeld omdat het werk leerzaam is of gezelligheid geeft? Of omdat het aansluit bij uw hobby, zoals koken of tuinieren? Doet u graag iets met kinderen? Steekt u graag de handen uit de mouwen of regelt u liever de administratie voor iemand? Bent u graag binnen of juist buiten? Alles kan!

Om te kijken wat het beste bij u past, kunt u op sommige sites een vrijwilligerstest doen. [NLvoorelkaar](http://NLvoorelkaar.nl) heeft een aantal tests op een rij gezet. Andere landelijke platforms zijn: ikwilvrijwilligerswerkdoen.nl en devrijwilligersvacaturebank.nl. Met het invullen van uw postcode komt u vanzelf bij vrijwilligerswerk bij u in de buurt terecht. Of zoek naar een vrijwilligerscentrale in uw eigen gemeente.

2. Ik ben bang dat vrijwilligerswerk veel tijd gaat kosten. Hoe kan ik dat voorkomen?

Het is belangrijk dat u zelf weet op welke tijdstippen en hoe lang u wilt werken. Dat kan wekelijks een ochtend of middag zijn, maar er zijn ook eenmalige klussen. In de omschrijving staat hoeveel tijd het werk kost en wanneer u wordt verwacht. Natuurlijk kan de organisatie u na verloop van tijd vragen of u meer wilt werken, maar dat hoeft niet. Als u zelf duidelijk aangeeft hoeveel uren u beschikbaar bent, kan een organisatie dat alleen maar accepteren.

3. Hoe kan ik me voorbereiden op vrijwilligerswerk?

Hebt u een passende vacature gevonden op een vrijwilligerswebsite? Dan kunt u meestal meteen online 'solliciteren'. Even bellen kan ook, maar bij sommige websites kan dat alleen als u zich online hebt geregistreerd. Als de organisatie of de persoon u een goede kandidaat vindt, kunt u een uitnodiging verwachten voor een kennismaking. Het is verstandig om vooraf een lijstje te maken van vragen die u wilt stellen. Wat verwacht de organisatie precies van u? Is er een proeftijd? Mag u weer stoppen? Met wie werkt u samen? Krijgt u een (reiskosten)vergoeding? Wat gebeurt er als u ziek bent? Of als u het werk te zwaar vindt? Kunt u misschien een keer proefdraaien, zodat u beter weet wat het werk voor u betekent? Allemaal zinvolle vragen, waar een organisatie graag antwoord op zal geven.

Lees verder op de volgende pagina.

Vervolg van de vorige pagina.

4. Kan ik weer stoppen als het tegenvalt?

Vrijwilligerswerk is vrijwillig, dus u kunt er ook weer mee stoppen. Toch zijn er ook soorten vrijwilligerswerk waarin het fijn is als u zich voor langere tijd verbindt. Als u met mensen gaat werken, bouwt u een band op en gaan de mensen op u rekenen. Is er een lange inwerkperiode nodig of moet u bijvoorbeeld op cursus? Dan is het voor de organisatie fijn als u ook daarna nog een tijd beschikbaar bent. Het is dus goed om daar vooraf over na te denken en over te praten met uw contactpersoon. Als u twijfelt, kunt u een proefperiode afspreken. Dan legt u zich niet meteen vast en is dat ook voor de organisatie duidelijk.

5. Mag ik ook nee zeggen?

Vrijwilligerswerk moet geen verplichting worden. Vraagt de organisatie u om extra uren te werken? Zeg gerust nee als het u teveel wordt. De organisatie heeft er ook niets aan als u overbelast raakt of met tegenzin gaat werken. Als u vermoedt dat een wekelijkse werkdruk u al snel te veel zal worden, kunt u beter kiezen voor vrijwilligerswerk waarbij u zelf uw werktijden bepaalt. Ook eenmalige klussen kunnen dan iets voor u zijn, zodat u eerst eens wat taken kunt uitproberen.

Interesse? Neem contact op met secretaris@asv-Alphen.nl ; secretaris@kbo-alphenaandenrijn.nl; secretaris@PCOB-alphenaandenrijn.nl

Bron: IkWoonLeefZorg



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.

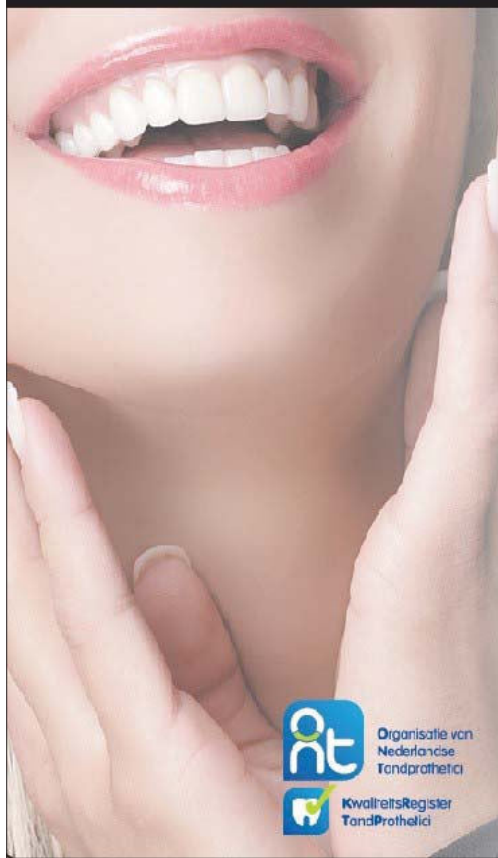
Voor een Unifocale bril geldt een vaste lage prijs van 199 euro en voor een Multifocale bril rekent Helder 349 euro. De lage prijs geldt voor alle sterkten inclusief

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

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



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*



**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
240B 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, Aquarijn, 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.

Woensdag 7 juni (13:30 uur) en dinsdag 20 juni (14:45 uur)

Une belle course

Hartverwarmend verhaal over een 92-jarige vrouw (Line Renaud) die in een verzorgingstehuis gaat wonen. Ze vraagt een slecht gehumeurde taxichauffeur (Dany Boon) in Parijs om haar nog één keer langs belangrijke plekken uit haar leven te rijden.



Woensdag 21 juni (13:30 uur) en woensdag 5 juli (13:30 uur)

Book Club: The Next Chapter

Vier vriendinnen van de boekenclub gaan voor het eerst van hun leven op een echte meidentrip. Als de boel ontspoord en er geheimen boven water komen, verandert de ontspannen vakantie in een avontuur kriskras door Italië. Met Diane Keaton, Jane Fonda, Candice Bergen en Mary Steenburgen.



Woensdag 28 juni (13:30 uur)

Plan 75

Deze licht absurde, Japanse Oscarinzending gaat over een nabije toekomst waarin de overheid vanwege de extreme vergrijzing een programma lanceert dat senioren aanmoedigt om euthanasie te plegen. Een prikkelend gedachten-experiment.



Theater

De kaartverkoop voor theaterseizoen 2023-2024 is van start gegaan.

Castellum

Theater & bioscoop

Rijnplein 1-3 | 2405 DB Alphen aan den Rijn

T 0172-429273 | www.theatercastellum.nl

Vervolg UIT Agenda

Activiteiten Historische Vereniging Alphen

Op elke **eerste zaterdag van de maand** 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 10 juni** 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 www.histveralphenadrijn.nl

De Historische Vereniging Alphen aan den Rijn nodigt regelmatig sprekers uit voor een lezing over de geschiedenis van Alphen aan den Rijn of een thematische historische lezing. Op **19 juni 2023** houdt Sjaak van der Neut een lezing met een compilatie van zijn Raadhuisstraatlezingen.

Senioren in beweging—Alphen beweegt

Alphen Beweegt organiseert iedere donderdag van 13.00 tot 14.00 uur de activiteit 'Senioren in Beweging'. De ervaring leert dat regelmatig bewegen zorgt voor meer zelfstandigheid en een fit gevoel bij senioren.

Een ervaren docent verzorgt diverse actieve oefeningen die het uithoudingsvermogen vergroten, de spieren sterker maken en zorgen voor lichamelijke ontspanning. De gebruikte speelvormen zijn afwisselend en uitdagend voor alle deelnemers. Meedoen aan deze beweegactiviteit kan met een Senioren in Beweging Strippenkaart. Deze kost € 40,00 voor tien lessen en is vier maanden geldig. De kaart is te koop bij de activiteit. De lessen worden gegeven in zaal 9 van wijkcentrum De Oude Wereld, De Oude Wereld 51-59 in Alphen aan den Rijn.

Bel voor meer informatie naar (0172) 89 60 48 en link naar www.alphenbeweegt.nl

Parkvilla/Parkfilmhuis



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

Di 06/06 Dalva

Do 08/06 No Dogs or Italians Allowed

Zo 11/06 Une belle course

Di 13/06 Book Club: The Next Chapter

Do 15/06 Blue Jean

Zo 18/06 Royal Opera House 22/23: Il Trovatore

Di 20/06 Allelujah

Do 22/06 Mascarade

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

Op zoek naar een gebruikte laptop!

De redactie van Seniorennieuws is op zoek naar een laptop met minimaal een Intel I-5 processor voor de opmaak van het Seniorennieuws. Als u uw bestaande laptop gaat vervangen en uw gebruikte laptop is nog in goede staat met de genoemde specificatie, laat het dan even weten aan de redactie van Seniorennieuws. De redactie komt deze dan graag gratis bij u ophalen.

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

“Rome stuurt twee keer zo veel afval naar Amsterdam”

Dat is de kop boven een artikel van het Algemeen Dagblad van 9 mei 2023. Wat is er aan de hand?

Tien jaar geleden sloot de gemeente Rome, op last van de Europese Unie, de stortplaats Malagrotta. Deze vuilnisbelt was met 240 hectare de grootste van Europa, maar voldeed niet aan de milieuregels. De sluiting van de vuilnisbelt veroorzaakte een groot afvalprobleem voor Rome.

De oplossing voor dit probleem werd gevonden door met de afvalcentrale in Amsterdam in eerste instantie een overeenkomst te sluiten om vanaf april 2023 wekelijks 900 ton afval voor verbranding naar Amsterdam te transporteren. Omdat blijkt dat dit niet genoeg is om Rome uit de brand te helpen, zal vanaf eind mei per week 1.800 ton afval naar Amsterdam worden vervoerd.

De gemeente Amsterdam ontvangt van Rome voor de verbranding 1,5 miljoen euro per maand.

Wel is het de bedoeling dat Rome een eigen verbrandingsoven gaat bouwen, maar die is pas in het jaar

2026 gereed. Dus over drie jaar.

Het is vreemd dat in Nederland, volgens de regering op last van de Europese Unie, drastische maatregelen moeten worden genomen om stikstof te reduceren en dat vanaf mei 2023 per week in Amsterdam 1.800 ton afval uit Rome wordt verbrand met als gevolg toename van CO₂-uitstoot.

Ik kan mij voorstellen dat de onderhandelaars aan de landbouwakkoordtafel dit niet begrijpen.

Aan de ene kant moeten boeren nabij natuurgebieden hun bedrijvigheid beëindigen en aan de andere kant wordt er, omdat in Rome op last van de Europese Unie een vuilstortplaats is gesloten, in Amsterdam per week 1.800 ton huisvuil uit Rome verbrand met alle daarbij behorende milieuschade.

Conclusie: dit is meten met twee maten.



Peter Dobbe (0172) 43 77 22

of (06) 222 441 19

E-mail: pgsдобbe@hetnet.nl

Uw belangen op landelijk niveau worden behartigd door de

Federatie van Algemene Seniorenverenigingen (FASv)

en door de Koepel Gepensioneerden.



Van de bestuurstafel

Activiteiten

U kunt zich nog aanmelden voor onze busreis van donderdag 22 juni as. Zie verderop in ons katern.

Leden werven leden

Wist u dat als u een nieuw ASVA- lid aanmeldt u als waardering een waardebon ontvangt van € 10,00 te besteden bij een van onze activiteiten?



Vooraankondiging

Op vrijdag 11 augustus 2023 is ons jaarlijkse zomerfeest. Dit jaar gaan we weer jeu de boules spelen bij Les Pointeurs en daarna samen genieten van de barbecue. In het volgende nummer van Seniorennieuws dat uitkomt omstreeks 7 juli vindt u de uitnodiging en kunt u zich aanmelden. Zet de datum voor het zomerfeest nu al met potlood in uw agenda.

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 mei zijn jarig:

13/06 de heer J.N.P. Schuddebeurs
16/06 mevrouw G.A. van den Bosch-Vreeswijk
16/06 de heer W. Vrijenhoek
26/06 de heer J. van den Akker
30/06 de heer A.X. Henderickx
Allen hartelijk gefeliciteerd.



Overleden

de heer J. Schonewille
de heer J.P. de Groot
de heer A.J van Fulpen
Wij wensen de nabestaanden veel sterkte.

Jubilea

de heer J. Zorge en mevrouw M. Venema:
op 16 juni 60 jaar getrouwd.
de heer J. Groenendijk en mevrouw R. Versluis:
op 24 juni 70 jaar getrouwd
Gefeliciteerd met dit heuglijke feit.

Een bijzonder huwelijk

Al zeventig jaar een paar

Op 24 juni 1953 zijn de heer **Jan Groenendijk** (geboren op 4 maart 1931) en mevrouw **Riet Versluis** (geboren op 27 juli 1930) in Boskoop getrouwd.

Jan is bij veel Alphenaren bekend als politieagent van de gemeente Alphen aan den Rijn en was als zodanig een bekend gezicht. Ondanks dat de jaren gaan tellen zijn beiden nog in goede gezondheid en doen zij nog alles zelf.

De ASVA feliciteert het echtpaar Groenendijk/Versluis van harte met dit heugelijke feit en wenst hen samen nog vele gezonde jaren.

Dagtocht met de stoomtram van Hoorn naar Medemblik en verder met de boot naar Enkhuizen met bezoek aan het Zuiderzeemuseum donderdag 22 juni 2023

ASVA-leden in bezit van museumjaarkaart of VIP-kaart Vriendenloterij € 50,00

NIET leden in bezit van museumjaarkaart of VIP-Kaart Vriendenloterij € 65,00

ASVA-leden zonder museum- of VIP-kaart € 85,00

NIET leden zonder museum- of VIP-kaart € 100,00

Opstappen: 08.10 Keerlus – 08.20 Westerhove - 08.30 Driehoorne – 08.45 Noorderbrink



De bus zet ons af op tramstation Hoorn en daar beleef je het verhaal over de stoomtram in Nederland. In historische rijtuigen, getrokken door een echte stoomlocomotief reis je langs historische stations over de lokaalspoorweg van Hoorn naar Medemblik. Aan boord van de tram krijgen we koffie/thee met appelgebak. In Medemblik hebben we ongeveer een uur de tijd om dit oude stadje te bekijken en dan stappen we aan boord van de klassieke veerboot 'Friesland'. Klein weetje: de 'Friesland' is gebouwd in Alphen aan den Rijn op de scheepswerf van De Vries Lens aan de Emmalaan. Tijdens de mooie tocht over het IJsselmeer krijgen wij de lunch geserveerd. We stappen uit bij de steiger van het Zuiderzeemuseum en wandelen honderd jaar terug in de tijd naar de uitgang. Bekijk de gebouwen en ontmoet de bewoners van toen. Kijk mee met de ambachtslieden en maak een praatje met de voddendoer, de palingroker of een van de andere ambachtslieden. Aan het eind van de wandeling staat de bus omstreeks 17.00 uur weer klaar om ons terug naar huis te brengen.

Aanmelding en betaling: U kunt zich nog aanmelden tot uiterlijk 15 juni as. 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 rekeningnummer NL 56 INGB 0007 1388 91 t.n.v. ASVA Alphen aan den Rijn onder vermelding van Stoomtram.

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 Wamstecker, 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

Vrijwilligers

“Met meer handen is het licht werken!”

Met deze kreet zijn wij op zoek naar vrijwilligers.

Als ouderenorganisaties willen we het vrijwilligerswerk altijd eenvoudig en licht houden. Daarom zoeken we vrijwilligers voor kleine taken. Grote taken splitsen we op, zodat ze behapbaar blijven, en met vrijwilligers die de KBO en de PCOB willen ondersteunen, maken we afspraken over hun tijdsbesteding: zo min mogelijk vergaderingen, maar wel van elkaar op de hoogte blijven via de e-mail.

Zoekt u ook een vrijwilligersklusje? Via de e-mail kunt u zich aanmelden bij: secretaris@kbo-alphenaandenrijn.nl of secretaris@pcob-alphenaandenrijn.nl. Wij kunnen hulp gebruiken bij het secretariaat, de ledenadministratie, Lief & Leed, coördinatie, bezorging van het blad Seniorennieuws en het KBO-PCOB Magazine, als webmaster, enzovoort. Na een berichtje nemen we

contact met u op. Samen zijn wij sterk!

We zetten ons in voor deze zes thema's:

Wonen, Welzijn en Zorg, Veiligheid, Koopkracht, Digitalisering en Zingeving.

Neem ook eens een kijkje op onze website:

<https://kbo-pcob-alphenaandenrijn.nl/>

Dick Tempelaar, voorzitter PCOB,

namens besturen KBO-PCOB



Nieuws van de activiteitencommissie



De soos (KBO)

De lente is weer op haar einde en de lentebloesems zijn alweer aan het verdwijnen. De zomer is dan in aantocht en dus kunnen we weer aan vakantie en leuke uitstapjes gaan denken!



De vakantieperiode betreffende de soos is van 5 juli tot en met 31 juli.

Klaverjassen

Dinsdag 20 juni is de laatste dag van het competitiekaarten. Dinsdag 27 juni gaan we vrij klaverjassen met leuke prijsjes. Dinsdag 4 juli is de prijsuitreiking. We gaan er dan weer een gezellige middag van maken, zoals altijd!

Lady's Day



Op 11 mei zijn we met 30 dames naar Vander Klooster mode in Boskoop geweest. Het was een erg leuke en gezellige dag en de dames gingen na een advocaatje slagroom dan ook met een

goed gevoel weer huiswaarts.

Dagtocht Westland

in samenwerking met



Cats Reizen
...is reizen met vrienden...

Donderdag 29 juni gaan we met Cats Reizen naar Hoek van Holland, waar we de lunch gaan gebruiken aan de Nieuwe Wa-

terweg. Daarna rijden we naar het Westland voor een 2 uur durende rondvaart door de waterwegen die vroeger gebruikt werden om de producten naar de veiling te vervoeren. De prijs voor deze dag is € 54,50 en voor niet-leden € 59,50.

De opstapplaatsen zijn: Driehoorne, Sterrenlaan



11.00 uur en Dillenburg 11.10 uur.

Graag 15 minuten voor die tijd aanwezig zijn.

Als u per bank betaald hebt, graag even de opstapplaats aan mij doorgeven: (06) 516 035 25 of i.hoogervorst@planet.nl. U kunt altijd nog even bij mij informeren of er eventueel nog plaats over is.

Voor iedereen die al met vakantie gaat, een hele fijne vakantie toegewenst!

Ineke Hoogervorst

Lettersudoku's

Werken als een 'gewone' sudoku, maar dan met letters in plaats van cijfers. Na correcte invulling leest u ergens (horizontaal of verticaal, heen of terug) een Nederlands woord

Te gebruiken letters:

C - E - L - N - O - P - R - T - U

Te gebruiken letters:

A - C - E - H - I - L - P - R - S

Te gebruiken letters:

A - E - J - K - L - N - S - U - V



Lief en leed

Jarigen

95 jaar:

Dhr. J. van Nieuwenhuijzen (PCOB) 25-06

90 jaar:

Mevr. A.M.L. Kortmann (KBO) 03-06

Mevr. A. v. Oosterom-Dekker (PCOB) 23-06

Mevr. A.J. Piersma-Geleijnse (PCOB) 23-06

85 jaar:

Dhr. L.S. Zemel (PCOB) 02-06

Dhr. C.P. de Groot (KBO) 05-06

Dhr. J. van Beest (PCOB) 13-06

Dhr. A.F.R. Hogendoorn (PCOB) 14-06

80 jaar:

Mevr. M. Koopman (PCOB) 10-06

Dhr. F.M.A. de Goeij (KBO) 12-06

Dhr. W.M. Koenekoop (KBO) 12-06

Mevr. A.H.E. Kapteijn-van Eyk (KBO) 20-06

Allen hartelijk gefeliciteerd.

Jubilea

55 jaar getrouwd:

Echtpaar Ten Brink-Zwaan (PCOB) 28-06

50 jaar getrouwd:

Echtpaar Haalboom-Doornenbal (PCOB) 27-06

Gefeliciteerd met dit heuglijke feit.

Overleden

Dhr. H.J.G. v.d. Voort (KBO) 02-05

Mevr. S.M. Clossen-Kool (PCOB) 10-05

Wij wensen de nabestaanden veel sterkte.

Vooraankondiging jaarlijks uitje PCOB



Graag wil ik iets vertellen over de plannen voor het jaarlijkse uitje; noteer de datum alvast in de agenda!

We zijn op woensdag 30 augustus van 13.00 tot 16.00 uur welkom in restaurant De Haven op landgoed Hooge Burch (Ipse de Bruggen) in Zwammerdam. Daar gaan we genieten van een high tea en van elkaar. Ook komt een vrijwilliger alles vertellen en laten zien over de Limes en opgravingen op het terrein. De kosten van dit uitje komen op maximaal € 22,00.

Het is uiteraard heel aantrekkelijk om, als het weer het toelaat, op de fiets erheen te gaan. Maar er zijn ook chauffeurs nodig om anderen, die slechter ter been zijn (en hun rollator mee moeten nemen) te vervoeren. Ik hoop dat we dit uitje voor iedereen mogelijk kunnen maken. In het volgende Seniorennieuws staat hoe en waar je je kunt aanmelden.

Zonnige groet, *Sonja Huisman*

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 20 juni: *Wim Kroschell*, houdt een lezing over: "Oude panden in het centrum die plaats maken voor nieuwbouw". Contactpersoon: fam. Tempelaar (06) 422 529 85, dick.tempelaar@hccnet.nl

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

Elke donderdagochtend: van 10.00-12.00 uur in de Lichtkring, Amerikalaan 91.

KBO-soos: Elke dinsdagmiddag vanaf 13.30 uur soos in de Jozefzaal, Paradijslaan 3.

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

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

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



Overleg
Samenwerkende
Ouderenorganisaties
Alphen aan den Rijn

Voor meer informatie: www.oso-alphen.nl

Het Bestuur

Het belang van bewegen op iedere leeftijd

Dat het nodig is om regelmatig in beweging te komen en blijven weten we. Maar waarom is dat eigenlijk? Kort samengevat: voldoende lichaamsbeweging is belangrijk om fit en vitaal te blijven, ook voor 65-plussers.

Maar wat is dan voldoende beweging en hoe bereik je dat? Wat is voldoende beweging?

De beweegrichtlijnen geven aan hoeveel beweging minimaal nodig is voor goede gezondheid.

Bewegen heeft echter altijd positieve effecten op de gezondheid, in sommige gevallen ook wanneer je minder beweegt dan de beweegrichtlijnen aangeven. Zowel de Nederlandse beweegrichtlijnen als de internationale beweegrichtlijnen van de WHO geven aan dat elke stap telt en bijdraagt aan je gezondheid. Het is zelfs zo dat de allereerste stap van 'helemaal niet bewegen' naar 'een beetje meer bewegen', zorgt voor de grootste gezondheidswinst. Op basis van wetenschappelijk onderzoek adviseren de beweegrichtlijnen voor volwassenen en 65-plussers:

- Wekelijks minstens 150 minuten matig intensieve inspanning, verspreid over meerdere dagen.
- Minimaal tweemaal per week bot- en spierversterkende activiteiten te ondernemen aangevuld met balansoefeningen.
- Beperk veel en langdurig zitten.

Lees meer: https://www.beteroud.nl/actueel/nieuws/regelmatig-bewegen-om-fit-en-vitaal-te-blijven-is-nodig?utm_medium=email

(Bron: Nieuwsbrief BeterOud)

***Voldoen aan de beweegrichtlijnen of meer bewegen levert op elke leeftijd gezondheidswinst op.
Dit geldt ook voor het OSO.***

***In beweging blijven, inspelen op de actualiteit en vooruit kijken, dat houdt het OSO gezond.
Hoe dat in het eerste halfjaar 2023 gegaan is, leest u in de volgende editie van Seniorennieuws.***

Commissie Zorg en Welzijn

Om over na te denken

Soms gebeuren er dingen in je omgeving en lees je artikelen die je aan het denken zetten. Ik heb mezelf afgevraagd of ik over alles al goed nagedacht en geregeld heb. Het antwoord was nee. Daarom leg ik ze dan ook nu bij u neer:

Bespreek wensen tijdig.

- Het is belangrijk om na te denken over uw wensen en over wat belangrijk is voor wanneer u eventueel opgenomen wordt in het ziekenhuis.
- Wanneer je acuut opgenomen wordt in een ziekenhuis, is het moeilijk om rustig na te denken. Het is dan heel belangrijk als uw partner of andere belangrijke naaste weet wat u zou willen.

Behandelpaspoort.

- Leg uw persoonlijke wensen en grenzen schriftelijk vast. U kunt hier b.v. het Behandelpaspoort gebruiken.
- Dit paspoort kunt u aanvragen via de huisarts of behandel-paspoort.nl

Neem iemand mee.

- Het is altijd verstandig om iemand mee te nemen naar een belangrijk gesprek met een zorgverlener. Hij/zij kan ook helpen om dat te verwoorden als u dat zelf moeilijk vindt

Wat vindt u belangrijk.

- Veel mensen die ouder zijn ,hebben vaak meerdere klachten. Wat vindt u de belangrijkste ? Uit onderzoek blijkt dat u en zorgverleners daar niet altijd hetzelfde overdenken. Zorgverleners denken vaak dat pijnbestrijding op één staat, terwijl uit onderzoek blijkt, dat zelfstandig functioneren vaak het belangrijkste is.

Resultaat van behandeling.

- Geef duidelijk aan wat voor u het belangrijkste is. Zich fit voelen, zelfstandig blijven, sociale contacten onderhouden.

Geef informatie.

- Vertel aan de behandelaar wat u zou willen en wat voor u het belangrijkste is. Denk niet: hij heeft gestudeerd en zal het wel weten.

Neem bedenktijd.

- Als het niet acuut is en wel een behoorlijke ingreep. Praat er eerst met uw naaste over, voor u de beslissing neemt.,

Vraag om begrijpelijkheid.

- Als u gespannen bent, is het vaak moeilijk om termen die de zorgverlener gebruikt te begrijpen. Geef dit aan. Gebruik de patiëntenfolder Samen beslissen.

Deze tips zijn gebaseerd op onderzoeksresultaten bij AMC ouderengeneeskunde.

Commissie Wonen

Oso-wonen en de politiek deel 4

Onze overheid stimuleert dat bij nieuw te bouwen woningen voor ouderen de leefomgeving in de plannen wordt meegenomen. En de bestaande wijken toegankelijker worden, dit willen ze doen door: de leefomgeving te betrekken bij woonzorgvisies.

Bij het opstellen van een woonzorgvisie vragen ze de gemeenten om de leefomgeving daarin mee te nemen: een visie op de bereikbaarheid van voorzieningen, de toegankelijkheid van de buitenruimte en het creëren van een buitenruimte die uitnodigt tot bewegen en ontmoeten. Samen met de raad voor Volksgezondheid en Samenleving wordt in verschillende woonwijken (zoals vooroorlogse wijken en bloemkoolwijken) aan de hand van concrete ontwerpen onderzocht hoe de leefomgeving kan worden aangepast. De volgende elementen zijn van belang bij de vormgeving van de leefomgeving om zelfstandig te blijven wonen:

toegankelijke looproutes (stoepen, oversteekplekken, e.d.); bankjes op looproutes; de aanwezigheid van openbaar vervoer; geschikt voor rollators en scootmobielen; loopafstand route tot voorzieningen en het openbaar vervoer; koele rustplekken; goede openbare verlichting en ontmoetingsplekken (formeel en informeel).

De rijksoverheid wil de gemeenten ondersteunen: de staatsecretaris van VWS heeft in een brief aan de gemeenten bundeling van een aantal uitkeringen op het gebied van gezondheid, sport- en cultuurbevordering aangekondigd. Binnen deze gebundelde uitkering zijn middelen beschikbaar voor planvorming van de sociale basis in een wijk, inclusief de vormgeving van de leefomgeving. Als expertise nodig is over de inrichting van de leefomgeving kan een beroep worden gedaan op het ondersteuningsteam wonen en zorg. Deze teams bieden expertise, proceskracht en uitvoeringskracht.

Het eigenaarschap blijft bij de gemeenten. Inmiddels zijn al een aantal woonservice-voorzieningen in Nederland tot stand gekomen. Gezamenlijke activiteiten en gezellig bijpraten voorkomen immers eenzaamheid.

Bron: *Programma wonen en zorg van het Ministerie Volksgezondheid en Ruimtelijke ordening.*

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@kroesenpartners.nl
🌐 www.kroesenpartners.nl
☎ 0172 - 52 19 21



**KROES
EN PARTNERS**
NOTARISSSEN & ADVISEURS

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 voor u. Lekkere gezonde maaltijden zoals u zelf ook op tafel zou zetten. De maaltijden worden door een vaste bezorger persoonlijk bij u gebracht. Hoe makkelijk dat is, kunt u nu heel voordelig ontdekken.



Proefpakket
4 maaltijden
24.00
Bestel nu



Maaltijd 
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