

Seniorennieuws

van de ouderenorganisaties in Alphen aan den Rijn



ALGEMENE SENIORENVERENIGING
ALPHEN AAN DEN RIJN



9e jaargang **6**
Juli/Augustus 2023 nr.

In dit nummer onder meer:

Oogzorg voor bezoekers van de voedselbank

Het Gilde zoekt taalcoaches

Zomerfeest bij de ASVA

Jaarlijks uitje PCOB

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 septembernummer 2023 uiterlijk 14 augustus** bij de redactie. Graag als Word-bestand via e-mail. Het septembernummer verschijnt in **week 36**.

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



PrefixMedia.nl
0172 46 91 00

Vakantietijd, even de dagelijkse sleur loslaten

Tijd om de complotdenkers, de partij-ideologen, de drammers, energiecrises en opdringerige activisten, inflatie los te laten. Vakantietijd: neem de tijd om te genieten van vrijheid, de schoonheid die onze omgeving biedt. Zoek elkaar op en vergeet de eenzaamheid.

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

Net een mens

Ik speelde al een tijdje met de gedachte een column te (laten) schrijven met behulp van kunstmatige intelligentie, AI. Niet om u voor de gek te houden, maar om eens te kijken wat eruit zou komen. Op een avond zette ik de computer aan en daar verscheen warempel de mededeling van zoekmachine Bing dat zij zo'n beetje alles voor me kon uitzoeken en zelfs gedichten kon schrijven.

Oké Bing. Schrijf een vrolijke column van 325 woorden voor senioren over grappige voorvallen in het ziekenhuis. Ik had net een staaroperatie achter de rug, vandaar die gedachte. Ik zag de column geschreven worden, binnen twee minuten stond er een epistel op het scherm. Huh. Ik moet eerlijk zeggen: dit overtrof mijn verwachtingen. Ik dacht: het wordt toch niks. Maar Bing is net een mens, hè? Eerst meldt hij/zij heel vriendelijk: Ik zal proberen dat te schrijven. Hier is mijn column.

Ik ben heel kritisch op taalgebruik, maar kan er geen taalfout in ontdekken. Het blijkt een column die zó als voorwoord in een blad van een zorgverzekering kan. Dat lachen de bloeddruk verlaagt, het immuunsysteem versterkt, dat je sneller herstelt en minder pijn hebt. Bing: Dat is mooi meegenomen, want in het ziekenhuis valt genoeg te lachen.

Daarna volgen een paar 'grappige' voorvallen uit het ziekenhuis. Te flauw om hier te vermelden, dat wel. Tot slot een moralistische uitsmijter over het verblijf in het ziekenhuis: 'Ik heb er veel gelachen, maar ook veel geleerd. Ik heb geleerd om dankbaar te zijn voor mijn gezondheid, om te genieten van elke dag en om te lachen om mezelf. Want lachen is gezond, ook als je ziek bent.' Los van de mijns inziens matige inhoud is de opbouw van de column uitstekend en dat is toch knap. Naarmate de techniek vordert, wordt de inhoud ongetwijfeld beter. Maar wat vriend Bing nog niet kan, is precies op lengte schrijven. De column zou hier niet passen. Gelukkig ben ik nog niet overbodig.

Janny Eskes

Al meer dan 250.000 gedupeerden aangesloten bij de Stichting PensioenVoldoen.nl

PensioenVoldoen.nl stelt dat de Staat een fout heeft gemaakt bij de invoering van de Pensioenwet 2007. Het kabinet verzuimde destijds de dwingende Europese richtlijn (IORP 1) op juiste wijze op te nemen in die wet. Dit had tot gevolg dat ruim 10 miljoen Nederlanders van 2008 tot en met 2021 forse indexatieschade hebben opgelopen. Bent u een van hen, dan is het zinvol om aan te sluiten bij de ruim kwart miljoen gepensioneerden die via de stichting een juridisch onderbouwde claim tegen de staat indienen. **Bezoek de website www.pensioenvoldoen.nl en schrijf u in!**

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 15 augustus** 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
73														

Horizontaal

1 **Lokmiddel (15)**; 14 Mededingster; 15 Ontkenning; 16 Uitroep; 17 Vocht; 19 Snelheidswedstrijd; 20 Noord-Holland; 22 Vermoorde premier van Japan; 24 Bergruimte; 27 Maatschappelijk onaangepast persoon; 28 Gevaarlijk; 30 Ongekleed; 31 Kampbewaker; 32 Sprookjesfiguren; 34 Inzetstuk; 35 Zoogdier; 36 Public Relations; 37 Dwaas; 39 Smekend verzoek; 40 Nederduits; 41 Platte steen; 42 Poging om bij iemand in de gunst te komen; 43 Voorzetsel; 45 Steensoort; 47 Hoofddeksel; 48 Belgische wapenfabriek; 49 Het leven benemen; 51 Verlegen; 53 Vereist; 55 Plaats in Noord-Brabant; 56 Snoer; 58 Chic feest; 59 Klein vertrek; 60 Burcht; 62 Nederlandse norm; 63 Landscode van Turkije; 64 Encore; 65 Betaalingssysteem; 67 Rijksgrens; 68 Evenmens; 71 Inhoud; 73 **Garagekosten (15)**

Verticaal:

2 Volbloed paard; 3 Luiaard; 4 Roestvrij staal; 5 Bleek; 6 Van ivoor; 7 Muzieknoet; 8 Te weten; 9 Vooraf; 10 Schip; 11 Rivier in Oostenrijk; 12 Persoonlijk voornaamwoord; 13 Rijtuigje; 16 **Deelvermenigvuldiging (11)**; 18 Kaartspel; 21 **Mond (11)**; 23 Een zekere; 25 Lichaamsvocht; 26 Grote bijl; 27 Deel van een korenhalm; 29 Bal(len)spel; 31 Schuimspoor; 33 Cijfer; 35 Overhandigen; 38 Steen; 39 Deel van een ambtsgewaad; 44 Hedendaagse; 46 Eensklaps; 48 Vlees van bot of graat ontdoen; 50 Slons; 51 Boeket; 52 Noorse munt; 54 Judograad; 56 Bevolkingsgroep in India; 57 Opslagplaats; 60 Verpakking; 61 Kleur; 64 Mannenstem; 66 Cijfer; 69 Slee; 70 Oude lengtemaat; 71 Van een; 72 Muzieknoet

Oplossing uit nr. 5:

BILLENKNIJPEN – BUITENDIENST – BAGAGEDRAGER – BOVENLEIDING

De twee vrijkaarten CinePlus Castellum zijn gewonnen door G. Binnekamp.

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-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 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.



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

Wat is beter voor uw gezondheid, één lange wandeling of meer korte?

Regelmatig wandelen is goed voor uw conditie, hart en bloedvaten, botten, spieren en gewrichten. Ook kunt u met wandelen een paar kilo's kwijt raken. Als u regelmatig wandelt, slaapt u beter en hebt u minder last van stress. Er bestaat geen pil die zoveel voordelen heeft. Niet voor niets noemen artsen wandelen weleens 'het beste medicijn'.

Kort of lang wandelen?

Wandelt u al? Of bent u van plan ermee te beginnen? Dan vraagt u zich misschien af hoe u dat het beste aanpakt. Is het voor uw gezondheid beter om elke dag één lange wandeling te maken of meer korte? En maakt het tempo waarin u loopt ook iets uit? Een eenvoudig antwoord op die vragen is er niet. Uw persoonlijke situatie telt. En het doel dat u voor ogen hebt.

Lange wandelingen

Wilt u conditie opbouwen of gewicht verliezen? Een dagelijkse lange wandeling is dan heel geschikt. Denk aan een tocht van één tot anderhalf uur. Is dat te lang voor u, dan kunt u beginnen met bijvoorbeeld een halfuur. Na een poosje zult u merken dat u het wandelen steeds langer volhoudt en ook uw tempo omhoog gaat.

Korte wandelingen

Om een lange wandeling te maken hebt u veel tijd nodig. Lukt dat niet, maar kunt u wel een paar keer per dag een kwartier vrijmaken? Dan kunt u ook een ochtendwandeling, een lunchwandeling en een wandeling na het avondeten maken. Een kwartier wandelen in een stevig tempo is net zo gezond als een halfuur wandelen in een wat lager tempo. Als u kort wandelt, kunt u een hoger tempo misschien beter volhouden. Dat is goed voor uw conditie. Bij een stevig tempo komt er ook meer spanning op uw spieren. Die worden daar sterker van.

Een ommetje maken is extra leuk met de Ommetje-app. Daarmee kunt u bijvoorbeeld een wandelcompetitie starten met anderen, ook als u niet samen loopt.

Kort en lang afwisselen

Weet u nog niet zeker of wandelen iets voor u is? Dan kunt u het beste met korte wandelingen beginnen. De kans is dan groter dat u met uw nieuwe gewoonte doorgaat. Natuurlijk kunt u lange en korte wandelingen ook combineren. Bijvoorbeeld door per dag te bekijken wat in uw agenda past en waar u zin in heeft.

Wandelschoenen aan en gaan

Maar wat als u bijvoorbeeld last hebt van uw gewrichten? Of als u een slechte conditie hebt? Moet u het wandelen dan maar helemaal vergeten? Zeker niet. Ook dan kunt u uw wandelschoenen aantrekken en gaan. Misschien lukt het om kleine stukjes te lopen in een laag tempo. Het kan ook helpen om onderweg een pauze te nemen. Bewegen is altijd beter dan thuis op de bank blijven zitten. Doe dus wat u kunt!

En wat is nu het gezondst?

Korte wandelingen en lange wandelingen zijn allebei goed voor uw gezondheid. U kunt dus zelf kiezen wat u het liefste doet en wat u het beste kunt volhouden. Vindt u wandelen leuk en hebt u tijd voor een lange wandeling? Dan is dat een uitstekende keuze. Maakt u liever korte ommetjes? Dat is ook prima. Misschien kunt u proberen het tempo te verhogen. Dat is even goed voor uw gezondheid.

Bron: IkLeefWoonZorg

Welkom in ons Wijkcentrum

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

WIJKCENTRUM Swaenswijk



Maandag 3 juli

UP gesprekken

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

Maandag 17 juli

UP gesprekken

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

Maandag 31 juli

UP gesprekken

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

Creaochtend Praat en- Draad

Woensdag 10.00 – 11.30 uur de koffie/thee wordt u
aangeboden

Vrije inloop koffiemorgen

Donderdag 10.00 – 12.00 uur

Soosmiddag

Donderdag 13.30 – 16.00 uur. Entree € 1,00 koffie/thee
gratis, in augustus geen soos ivm vakantie

Tafeltennis

Vrijdag 13.30 – 15.30 uur. Entree € 1,00 koffie/thee gratis
in augustus geen tafeltennis ivm vakantie

Nieuw Cursus Haken Haken is hip!

Van trendy sjaals tot mooie omslagdoeken
tot woonaccessoires.

Wanneer begint de cursus? Er zijn zes bijeenkomsten
gepland door Mieke van der Made op woensdag van
10.00 – 11.30 uur. Wijkcentrum Swaenswijk, Jongkindt
Coninckstraat 2b. Woensdag 27 september, woensdag
4 oktober, woensdag 11 oktober, woensdag 18 oktober,
woensdag 25 oktober en woensdag 2 november.
De kosten per bijeenkomst zijn 10 Euro exclusief
materiaalkosten. Je kunt je aanmelden via de mail:
vandermademieke@gmail.com of tel: 06-46751296.

Balans en beweging Cursus Valprefentie

Informeer bij je zorgverzekeraar voor een
eventuele (gedeeltelijke) vergoeding.

Slechts € 25 voor 4 lessen, inclusief oefenband, hand-out
en gratis koffie/thee. Donderdag 5, 12, 16 oktober en 2
november van 15.30 - 17.00u in Wijkcentrum Swaenswijk.
Door docente Monique Visser. Aanmelden bij [bestuur@
wijkcentrumswaenswijk.nl](mailto:bestuur@wijkcentrumswaenswijk.nl) of tel: 06-34487434. Betaling
contant bij de eerste les.

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

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

Toegankelijk voor rolstoelen.





Helder Opticiens en Shamir Nederland schenken 140 brillen aan mensen die gebruikmaken van de voedselbank in Alphen aan den Rijn

Helder Opticiens, in samenwerking met Shamir Nederland en de Voedselbank Alphen, slaan de handen in één om oogzorg te bieden aan de mensen van de voedselbank. Goede oogzorg is niet voor iedereen vanzelfsprekend, aangezien dit vaak niet als eerste levensbehoefte wordt beschouwd. Helaas wordt de zorg voor onze ogen steeds vaker uitgesteld vanwege de stijgende kosten, wat resulteert in een groeiend aantal mensen, zowel jong als oud, die rondlopen met verslechterd zicht. Dat ziet men ook met enige regelmaat op de winkelvloer bij Helder Opticiens. Het delen van elkaars ervaringen op de winkelvloer heeft uiteindelijk geleid tot een gesprek met de voedselbank in Alphen aan den Rijn.

Om te achterhalen wie behoefte heeft aan oogzorg, is er een oproep gedaan aan alle klanten van de Voedselbank in Alphen. Deze oproep resulteerde in maar liefst 140 aanmeldingen, zowel van kinderen als volwassenen. Dit is een schrijnende constatering. Helder Opticiens en Shamir Nederland zetten zich daarom graag in om ervoor te zorgen dat alle 140 mensen die zich hebben aangemeld, de zorg ontvangen die ze verdienen. De officiële start van deze samenwerking heeft plaatsgevonden op woensdag 31 mei. Tijdens deze ochtend waren onder meer *Jurjen Tiele* (Eigenaar Helder Opticiens), *Theo Bax* (Head of Sales Shamir Nederland) en *René de Jong* (Secretaris Voedselbank Alphen aan den Rijn) aanwezig om de start van dit waardevolle initiatief te markeren.

Het Gilde Samenspraak zoekt taalcoaches om de anderstaligen hier in Alphen en omgeving wegwijs te maken.



We leven in een multiculturele omgeving, steeds meer anderstaligen komen hier hun nieuwe uitdaging zoeken. Gelukkig hebben wij te maken met over het algemeen zeer gemotiveerde mensen die zo snel mogelijk hun steentje hier willen bijdragen en zich hier thuis willen voelen. Zich een trotse Nederlander willen voelen. Helaas is de taal en met name het durven spreken een probleem. En daar hebben wij u bij nodig. Zou u een van onze taalcoaches willen worden om hem of haar over de alledaagse Nederlandse dingen of gebruiken te informeren? Samen Nederlands praten en samen ontdekken hoe mooi het kan zijn wanneer we elkaar beter begrijpen. Als coach geeft u aan wat uw wensen zijn. Wilt u de nieuwe Nederlander bij u thuis ontvangen of juist op een neutrale plaats? Wilt u samen de stad gaan verkennen of juist een krantenartikel uitpluizen? Misschien vindt u het wel leuk om onder het koken samen te praten of juist dat onder een wandeling te doen. Samen ergens een kopje koffie te gaan drinken of lekker thuis een bakkie te doen. Alle variaties zijn mogelijk, zolang er maar Nederlands gesproken wordt. Wij doen een voorselectie en bespreken vooraf met u de wensen van de anderstalige. Zit er een match dan krijgt u de contactgegevens en legt u het eerste contact. Jullie gaan voor een periode van 1 jaar samen dit avontuur aan en jullie zien elkaar iedere week voor ongeveer een uurtje. De coördinator van Gilde Samenspraak blijft uw contactpersoon voor vragen en suggesties. Er worden ook regelmatig uitwisselingsessies met de coaches georganiseerd, zodat we allen van elkaar kunnen leren. Mail *Anneke Chaudron*: samenspraak@gildealphenaanndenrijn.nl.

Instinkers bij het downloaden van programma's



Pas op voor instinkers tijdens het downloaden en installeren van programma's. Voorkom ongewenste software, apps of abonnementen

Gevolgen van downloaden. Ongemerkt kan er een hoop ongewenste software op de computer terechtkomen. Ook als een virusscanner actief is. In de internetbrowser staat bijvoorbeeld ineens een nieuwe werkbalk (toolbar) en de standaardzoekmachine of startpagina is gewijzigd. Op het bureaublad staan allerlei nieuwe pictogrammen. Of u zit vast aan betaalde software. Meestal zijn deze problemen het gevolg van het downloaden en installeren van een programma.

Onbetrouwbare websites. Download software alleen van betrouwbare websites. Vermijd verzamelwebsites die allerlei programma's aanbieden. Deze websites installeren naast het door u gewenste programma regelmatig ook andere software. Ga daarom rechtstreeks naar de website van de aanbieder of ontwikkelaar van het programma. Download het daar. Soms stuurt de aanbieder zelf u door naar een andere website waar zijn software is geplaatst. Dan is het prima om daar het programma te downloaden.

Verwarrende downloadknoppen. Er is nog een reden om altijd te zoeken naar de site van de softwaremaker. Sommige programma-verzamelsites zijn expres onoverzichtelijk. Een pagina bevat bijvoorbeeld meer grote knoppen met de tekst 'download'. Achter die knoppen zit dan software die u niet wilt. De eigenlijke download is een klein geschreven tekstlink. Dus zoek de site van de softwaremaker op en kijk waar deze het programma aanbiedt. Download het vanaf die plek.

Installeren. Let goed op bij het installeren van een programma. Veel programma's bieden extra software aan. Wie niet oplet, installeert deze mee. Ook betrouwbare programma's doen dit. Lees daarom de stappen tijdens de installatieprocedure aandachtig door. Klik niet gedachteloos op 'Volgende' of 'Next'. Bekijk bij welke opties een vinkje staat. Verwijder vinkjes bij onnodige extra's.

Gratis en betaalde versies. Soms bestaat van een programma een gratis en een betaalde versie. Let erop dat u echt de gratis versie installeert. Een programma is soms maar kort gratis. Daarna moet er betaald worden. Schaf een programma alleen aan als dat echt nodig is. U zit door de gratis versie te installeren nergens aan vast.

Goedkope of neplicenties. Verschillende sites verkopen goedkope licenties voor bijvoorbeeld Windows 10 of 11 of Microsoft Office met Word en Excel. De prijs ligt ver onder de officiële verkoopprijs. Dat kan omdat het gaat om zakelijke licenties die aanbieders doorverkopen. Dit is een grijs gebied. Het is niet duidelijk hoe Microsoft hiermee omgaat. Sommige kopers hebben positieve ervaringen met de licenties, maar in de praktijk gaat het niet altijd goed. Licenties werken niet en de koper kan fluiten naar zijn geld. Kopen is dus op eigen risico.

Bron: seniorweb

Kritische blik op ouderenzorg



Dat de zorg in Nederland anders georganiseerd moet worden, staat als een paal boven water. De komende decennia heeft Nederland te maken met een zogenaamde 'dubbele vergrijzing' waarbij niet alleen sprake is van meer senioren, maar senioren gemiddeld ook steeds ouder worden. En het is nu eenmaal een bekend gegeven dat met de leeftijd ook de gebreken komen. Tegelijkertijd kampt (ook) de zorgsector nu al met grote arbeidstekorten terwijl niet oneindig een beroep kan worden gedaan op mantelzorgers en vrijwilligers en niet alle heil van digitale zorg mag worden verwacht.

Daarom heeft minister *Connie Helder* vorig jaar WOZO gepresenteerd: Wonen, Ondersteuning en Zorg voor Ouderen. Daarbij heeft de Seniorencoalitie (Koepel Gepensioneerden, ANBO, KBO-PCOB, NOOM en SOM-NL) als voorwaarde gesteld dat eerder gemaakte fouten zoals bij de decentralisatie van zorgtaken in het kader van de wet Maatschappelijke Ondersteuning naar gemeenten niet opnieuw mogen worden gemaakt. Daarbij werd er te makkelijk vanuit gegaan dat iedere oudere beschikt over een groot sociaal netwerk dichtbij en met behulp daarvan de regie over eigen gezondheid en leven tot in lengte der dagen kan behouden. Die voorwaarde heeft ertoe geleid dat in het plan van de minister nu sprake is van 'zelf als het kan, thuis als het kan, digitaal als het kan'.

Inmiddels is de Seniorencoalitie door minister Helder gevraagd om namens ouderen zitting te nemen in de zogenaamde 'regiegroep' die zij in het kader van haar plannen heeft ingesteld. Dat biedt ons de gelegenheid om op het hoogste niveau namens ouderen mee te praten over voor hen uiterst belangrijke thema's als wonen, welzijn en zorg. Om mee te denken en mee vorm te geven aan de toekomst van ouderen. Met een positief-kritische blik, dus als dat nodig is ook door op de rem te trappen of de vinger op de zere plek te leggen.

Kortingsbon

Uw leeftijd is uw voordeel!

Uw leeftijd is uw korting in euro's!

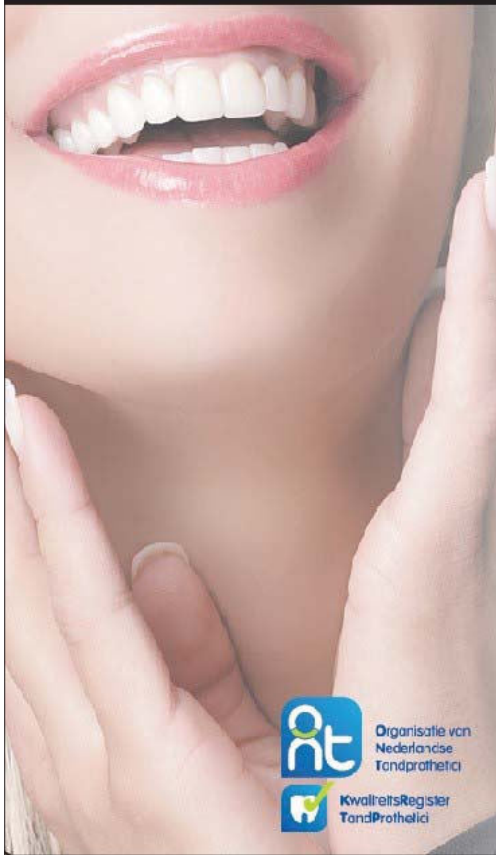
Geldig t/m 1 augustus 2023. Bij aankoop van een bril op sterkte.
Niet i.c.m. andere acties.

Van Boetzelaerstraat 4, 2406 BG Alphen a/d Rijn
Plan uw afspraak tel. 0172 - 255 655

 **Helder**
opticlens



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



Genoeg slaap is belangrijk

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



Voor het lenen, huren en kopen van hulpmiddelen

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

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

Samen zorgen we ervoor

UIT Agenda



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

Diverse activiteiten bij **Participe en Tom in de buurt en in Wijkcentra Ouverture, 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. Voorstellingen van juli en augustus nog niet bekend.

Theater

Zaterdag 16 september, 20:15 uur (v.a. € 23,50)

Teun Toebe - VerpleegThuis

Teun is 24, kerngezond, woont samen met mensen met dementie op de gesloten afdeling van een verpleeghuis en schreef hier een bestseller over. Aan de hand van grappige, verdrietige en vrolijke anekdotes neemt hij je op een bevlogen wijze mee in een wereld die je dacht te kennen, maar nooit eerder zo zag.



Vrijdag 20 oktober, 20:15 uur (v.a. € 30,00)

Anne Wil Blankers, Henriëtte Tol en Renée Fokker

Fokker Blankers Tol is een toneelstuk geïnspireerd door drie formidabele actrices. Ze spelen in deze tragikomedie drie sterke vrouwen met een leven vol verhalen, die beginnen te wankelen. Een avond van acteursgeweld waar je na diepe ontroering verrast wordt met fysieke, hilarische, beeldende scènes.



Zondag 22 oktober, 14:00 uur (€ 22,50)

Eric Vaarzon Morel - De Spaanse Miles Davis

Een flamencogitaar, trompet, elektrische gitaar, zang, effecten en drums/percussie vormen samen een flamenco/jazz ensemble vol passie en virtuositeit. Eric Vaarzon Morel gaat met zijn jonge talentvolle gasten op zoek naar de Spaanse klanken in de muziek van Miles Davis, de Picasso van de jazz.



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 8 juli** 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

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 04/07 La ragazza del futuro

Di 11/07 Les Cyclades

Di 18/07 War Pony (laatste kans)

Di 15/08 Fædre & mødre (Fathers & Mothers)

Di 22/08 Sisi & Ich

Zo 27/08, 14.30 Astolfo

Di 29/08 Quand Tu Seras Grand

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 Windows 10 en 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: pgsdobbe@hetnet.nl

Penningmeester:

Wilma Helder
Telefoon (0172) 44 39 46

Van de voorzitter

Laatste geldautomaat in het stadshart voor het pinnen buiten kantooruren verwijderd.

Een stukje geschiedenis: Voor het tijdperk 'Geldmaat' waren er rond het gemeentehuis van Alphen aan den Rijn vijf pinautomaten aan de buitengevel van banken en twee binnen een bank, en wel bij de ING-bank en de Rabobank. Nadat de banken, om veiligheidsredenen, hadden besloten de pinautomaten te centraliseren en daarvoor samen te gaan werken met Geldmaat, verdwenen de pinautomaten bij de diverse banken totdat alleen de pinautomaat van Geldmaat aan de gevel van de ING-bank nog overbleef. NB: deze automaat was ook geschikt voor het afstorten van papiergeld. Maar sinds een aantal weken is ook die geldautomaat uit de gevel van de ING-bank verwijderd. Daarmee is er een einde gekomen aan de mogelijkheid om in het stadshart buiten kantooruren geld op te nemen. Blijft binnen het stadshart over de pinautomaat bij Albert Heijn in de Aarhof en de geldautomaat bij Primera in de Aarhof, waar naast het pinnen van geld ook papiergeld kan worden gestort. Dit is wederom een verarming van de serviceverlening door de banken aan de burgers.

De reactie van Geldmaat dat personeel van de bedrijven waar hun geldautomaat staat zijn getraind in ondersteuning, is een regelrechte belediging richting de burgers en met name de senioren.

De vraag is hoelang het nog zal duren dat ook de geldautomaten binnen winkels en bedrijven zullen gaan verdwijnen. Als je de ontwikkelingen van de afgelopen jaren volgt, dan is de verwachting dat, zonder ingrijpen, de afschaffing van alle geldautomaten voor 2030 een feit zal zijn en daarmee de mogelijkheid van het opnemen van contant geld.

Conclusie: de banken waren er in het verleden voor de burgers. Dat is nu een utopie aan het worden. Tijd voor de overheid en De Nederlandsche Bank om in te grijpen.



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

Uw belangen op landelijk niveau worden behartigd door de



Federatie van Algemene Seniorenverenigingen (FASv)



en door de Koepel Gepensioneerden.

Van de bestuurstafel

Activiteiten

Op 11 augustus hebben we het zomerfeest, zie voor aanmelding de uitnodiging verderop in dit katern. Daarnaast hebben we in de laatste bestuursvergadering de activiteiten voor het najaar besproken. In het volgende Seniorennieuws, dat eind augustus uitkomt, kunt u daar meer over lezen.



Wij wensen u een fijne zomer! Geniet ervan.

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 juli zijn jarig:

05/07 de heer J. Kuijt
05/07 de heer L. Middelburg
06/07 mevrouw A. Houtman
08/07 de heer A. de Rover
08/07 mevrouw P. de Vos-de Vries
10/07 de heer G.J.K. Venema
13/07 mevrouw C. Cremers-Beth
19/07 de heer P. van den Hoek
23/07 mevrouw E. Straver-Bakker
25/07 de heer A. van Es
Allen hartelijk gefeliciteerd.



In augustus zijn jarig:

04/08 de heer G. Merkenhof
09/08 de heer G.J. Schipaanboord
10/08 de heer I. van Dijk
15/08 mevrouw A. van Doorn-van Wieringen
17/08 mevrouw R.A.M. Rovers-van Donk
17/08 mevrouw E. Buisman-Oostindjer
20/08 de heer Fte. Straathof
22/08 mevrouw J.M.W.F. Mentrop
22/08 mevrouw E.B. Meiderwijk
23/08 mevrouw T. van Es-Mulder
24/08 mevrouw A.C. Schipaanboord-Rietveld
27/08 mevrouw M. Harmsen-Bock
Allen hartelijk gefeliciteerd.

Jubilea

de heer J. Kuijt en mevrouw P. Stammers
zijn 18 juli 2023 60 jaar getrouwd.
Wij feliciteren het bruidspaar met dit heuglijke feit.

Overleden

Mevr. Bruné-van der Wolf
Dhr. L.C. den Hollander
Wij wensen de nabestaanden veel sterkte.

Minigolf

Op 25 mei hadden wij de minigolf. Het was heerlijk weer en de aanwezigen hebben genoten. Na afloop hebben we gezellig bijgepraat onder het genot van een drankje en een bitterbal. De eerste prijs was voor *Christa Kakes* met een score van 50 punten.

Zomerfeest vrijdag 11 augustus 2023 om 14.00 uur

ASVA-leden € 30,00 en niet-ASVA-leden € 35,00

Op 11 augustus gaan we gezellig jeu de boules (pétanque) spelen en daarna barbecuen.



U wordt vanaf 13.30 uur verwacht bij Les Pointeurs, Olympiaweg 2B, te Alphen aan den Rijn (t/o Hockeyclub Alphen). Er is voldoende parkeergelegenheid om uw auto te parkeren. Er worden, afhankelijk van het weer, binnen of buiten twee potjes jeu de boules (pétanque) gespeeld onder professionele begeleiding.

Tussendoor is er een pauze en kunt u van een drankje genieten.

Daarna gaan we uitgebreid barbecuen met diverse soorten vlees, salades en sausjes.

Aanmelding en betaling

U kunt zich aanmelden tot uiterlijk 3 augustus 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 'Zomerfeest'.

Wilt u komen, maar hebt u problemen met vervoer, belt u dan even met onze secretaris Nel Jansen, telefoon: (06) 145 772 03.

Biljarten voor ASVA-leden

vanaf donderdag 7 september van 10.00 – 13.00 uur

Na herhaaldelijke verzoeken van een aantal van onze leden om een wekelijkse biljartmogelijkheid aan te bieden voor ASVA-leden, hebben wij daarvoor afspraken kunnen maken



met biljartvereniging Westervhaven. Bij voldoende belangstelling kunnen ASVA-leden vanaf 7 september iedere donderdagochtend van 10.00 tot 13.00 uur op een informele, recreatieve manier gratis met elkaar biljarten op vertoon van hun ASVA-ledenpas. Consumpties zijn voor eigen rekening te verkrijgen aan de bar.

Biljartvereniging Westervhaven is gevestigd in buurthuis Zeehelden, Van Brakelstraat 3 in Alphen aan den Rijn. Er is ruim voldoende parkeergelegenheid.

N.B: bent u niet in het bezit van een ledenpas of bent u deze mogelijk kwijt, neem dan contact op met de ledenadministratie, tel: (0172) 42 25 65 of e-mail: ledenadmin@asv-alphen.nl. Voor verdere vragen over deze activiteit kunt u bellen met Wilma Helder, telefoon: (0172) 44 39 46.

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

Géén (landelijke) fusie van KBO en PCOB

U bent van mij gewend dat ik op deze plaats iets schrijf over de landelijke ontwikkelingen rond de samenwerking van KBO en PCOB. Dit zal mijn laatste bijdrage aan die reeks zijn, want de kans dat er een landelijke fusie van KBO en PCOB komt, is 'nihil' geworden. Te verwachten is dat de federatie KBO-PCOB eind 2023 zal zijn afgebouwd. Ik zal dat hieronder toelichten. Het bestuur van uw KBO-afdeling vindt het ondertussen hoog tijd dat onze leden op de hoogte worden gesteld van deze ontwikkeling. Het belangrijkste verschil tussen KBO en PCOB is **de structuur** van de organisaties. De PCOB is één vereniging met afdelingen die niet zelfstandig zijn en waar het bestuur van een afdeling (ook) verantwoording verschuldigd is aan het bestuur van de vereniging. De KBO is een democratische beweging die bestaat uit onafhankelijke verenigingen, waarbij het bestuur van een plaatselijke afdeling **alleen** verantwoording verschuldigd is aan de

eigen Algemene Ledenvergadering. Aan het begin van 2023 was er nog niet veel discussie over deze **fundamentele** verschillen. Wel had de Bondsraad van KBO Zuid-Holland, waar ik namens de regio Midden-Holland in zit, in januari een limiet gesteld aan de afdracht van een vereniging aan het landelijke verenigingskantoor en die was € 5,00 per lid lager dan wat, volgens directeur Ingrid Rep, door de voorzitter van de PCOB werd verlangd. Daarna kwam de ANBO bij de PCOB in beeld en die twee partijen onderzoeken nu samen een fusie, waarbij ze de KBO van tafel weren, omdat ze vinden dat de KBO haar structuur eerst moet veranderen. De Bondsraad van KBO ZH interpreteert dit zo: de KBO moet haar eigen structuur van onafhankelijke afdelingen opgeven om met deze partijen te mogen praten over een fusie van deze drie verenigingen.

Lees verder op de volgende pagina

Vervolg vorige pagina

Dat zal, op deze manier en met deze toonzetting, niet gaan gebeuren. Klaarblijkelijk is iedereen vergeten dat de directie van de ANBO in 2015 alle geld wat bij de ANBO-afdelingen aanwezig was, naar het hoofdkantoor van de ANBO heeft gesluisd! In een dergelijke vereniging wil ik geen bestuurslid en helemaal geen penningmeester zijn.

De Unie KBO heeft eind juni een beslissing genomen over beëindiging van haar deelname aan de federatie KBO-PCOB per 1 januari 2024. Die organisatie zal dus worden afgebouwd als dat voorstel is aangenomen en dat is dus mijn uitgangspunt bij het samenstellen van dit artikel, waarvan de tekst ongeveer een maand voor de publicatie moet worden aangeleverd.

Wat betekent dit voor de leden van KBO en PCOB Alphen aan den Rijn? In principe zouden wij in 2024 op de oude voet verder kunnen gaan, maar dan niet meer onder de KBO-PCOB-vlag.

Er zullen alternatieven moeten komen voor de schriftelijke communicatie naar de leden toe. Door deze gang van zaken is een plaatselijke fusie van onze afdelingen ook van de baan en daardoor is er geen oplossing voorhanden voor het feit dat onze besturen heel kwetsbaar zijn; om een voorbeeld te noemen: het bestuur van uw KBO-afdeling bestaat sinds begin januari nog maar uit 3 (drie!) leden en de gemiddelde leeftijd is 80+.

Het bestuur van de KBO-afdeling Alphen aan den Rijn zal in de Algemene Ledenvergadering, die in dit najaar gehouden zal worden, ruime aandacht besteden aan dit onderwerp.

Dirk Spronk, penningmeester KBO-afdeling Alphen aan den Rijn, namens besturen KBO-PCOB

Nieuws van de activiteitencommissie



De soos (KBO)

Dit is alweer het laatste nummer van Senioren-



nieuws voor de zomervakantie. De temperaturen lopen al weer aardig op en met z'n allen hopen we op een mooie en gezellige zomer. Dat

betekent vakantietijd met leuke uitstapjes.

Op dinsdag 4 juli gaan we de klaverjascompetitie

feestelijk afsluiten met een drankje



en wat lekkers erbij! Voor de eerste winnaar hebben we weer de **Fijke**

Slagter-trofee ter beschikking en voor de eerste drie winnaars een beker, gekoppeld met leuke prijzen - niemand gaat met lege handen naar huis!

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

Dinsdag 1 augustus beginnen we weer met een nieuwe klaverjascompetitie. Ik hoop dan ook weer op een goede opkomst.

Iedereen bij ons op de soos is welkom op elke dinsdagmiddag om 13.30 uur, niet alleen om te klaverjassen of te bridgen; er kunnen ook andere spelen gedaan worden zoals rummicuppen, yahtzee, enzo voort.

Om alvast in uw agenda te noteren.

Donderdag 23 november: Lady's Day bij Van der Klooster Mode in Boskoop.

Dinsdag 12 december: kerstviering in het mooie Archeon.

Hier kom ik na de vakantieperiode op terug! Een hele fijne vakantie toegewenst!

Ineke Hoogervorst

Wat als je kind je niet meer wil zien?

Brief aan ouders waarvan het kind het contact heeft verbroken

Beste ouder(s),

Op 7 juni jl. heb ik deelgenomen aan het webinar van KBO/PCOB 'Wat als je kind je niet meer wil zien?' Voor mij persoonlijk pittig om mee te maken, omdat ik zelf zo'n ouder ben geweest. Ook kom ik in mijn pastorale (vrijwilligers)werk ouders tegen van wie een kind het contact heeft verbroken.

Het blijkt dat 'ouderverlating' veel meer voorkomt dan men denkt, en zeker onder ouderen. Het onderwerp is voor hen moeilijk bespreekbaar te maken (schaamte?), wat weer aanleiding kan geven tot eenzaamheid.

Het webinar was naar aanleiding van het boek 'Uit contact' van Vera van Brakel. De dochter van de schrijfster heeft 10 jaar geleden het contact met haar moeder verbroken en zij ervaaarde dat er nauwelijks iets bekend is over deze problematiek; er is bijvoorbeeld ook geen lotgenotengroep.

De grootste vraag waarmee ouders zitten is het 'waarom'? Daar komt vaak geen antwoord op of het is niet uit te leggen. Wat je als ouder dan ervaart is: verdriet, boosheid, veel vragen, kortom: chaos in je hoofd. Ook het gevoel van 'ik ga hieraan onderdoor'. Het voelt als rouw, het vreet aan je. Bewezen is dat lichamelijke klachten, zoals diabetes, reuma en kanker kunnen verergeren.

Psychiater Bram Bakker, schrijver van het boek 'Oud zeer', gaf in het webinar aan dat als het contact niet verwatert, maar ineens wordt verbroken, dat het effect heeft van een vulkaanuitbarsting. Je ziet het niet aankomen. Als je een dierbare ver-

liest dan wordt de pijn in de loop van de tijd minder, maar deze pijn blijft. Het is een trauma! Steeds word je er mee geconfronteerd. Hij geeft aan dat het goed is om toch te proberen een lijntje te houden met je kind, ook als de ander niet bereid is tot een gesprek. Ook waarschuwt hij om een bekende (familielid, buurvrouw) tussen de ouder en het kind te schuiven, oftewel te bemiddelen. Wees daar voorzichtig mee! Terugkomend op het woord 'trauma'. Gaan we te veel op zoek naar oud zeer? Naar probleemsituaties in het gezin? Hebben we een rugzak gekregen door nare ervaringen in de oorlog of hebben onze ouders die gehad en weer doorgegeven? Ben je als ouder dan de 'dader' van ouderverlating? Met het gevoel 'ik moet hier iets mee' sloot ik het webinar af, maar dat houdt niet in dat ik nu oplossingen kan aandragen. Er is sowieso, helaas, geen pasklaar antwoord te geven op de vraag hoe je het contact met je kind weer kunt herstellen. Een mogelijkheid is in gesprek gaan met een mediator, maar dat moet je uiteraard beiden willen. Wat mogelijk de pijn kan verlichten, is om met lotgenoten te praten. Mocht u die behoefte hebben, dan wil ik kijken of er een mogelijkheid is om, als er meer aanmeldingen komen, een lotgenotengroep te starten. Mijn e-mailadres: sonja.huisman@hotmail.com. Of bel, liefst tussen 18.30 en 19.30 uur: (0172) 47 48 02.

Ik hoop dat ik op deze manier juist ú kan bereiken.

Hartelijke groet, *Sonja Huisman*.

Jaarlijks uitje PCOB

30 AUGUSTUS – ROMEINSE VONDSTEN - HIGH TEA - ZWAMMERDAM

Op woensdag 30 augustus a.s. worden we in restaurant De Haven op Hooge Burch verwacht voor een high tea. We verza-



melen om 12.30 uur op de parkeerplaats naast het nieuwste appartementencomplex op de Aziëlaan, tegenover het Polderpeil. Van 13.00 tot 15.00 uur kunnen we genieten van allerlei lekkers dat door cliënten van Ipse de Bruggen is klaargemaakt. Daarna wordt ons, binnen en buiten, van alles verteld over de Romeinse Limes, Romeinse vondsten en andere opgravingen. Om 16.00 uur gaan we weer huiswaarts.



In het restaurant is ook de mogelijkheid om voor een leuk prijsje kaarten en cadeau-artikelen te kopen. Dit alles, inclusief vervoer, kost € 22,00 voor PCOB-leden, niet-leden betalen € 27,00.

Bent u in het bezit van een auto? Dan zou het fijn zijn als u anderen de gelegenheid geeft om mee te rijden, zodat we dit uitje voor iedereen kunnen realiseren. De chauffeurs krijgen een vergoeding.

U kunt zich tot 21 augustus, bij voorkeur per e-mail, aanmelden bij Sonja Huisman: sonja.huisman@hotmail.com of telefonisch 0172 - 474 802 (liefst tussen 18.30 en 19.30 uur).

Bij aanmelding duidelijk aangeven: naam, adres en telefoonnummer; of u mee wilt rijden (vermelden of u een rollator meeneemt) of dat u kunt rijden (hoeveel inzittenden kunnen er mee als er geen rollator mee gaat en hoeveel met 1 rollator?) De kosten voor het uitje moeten direct bij aanmelding worden overgemaakt op bankrekening NL62 RABO 0128 5352 88 t.n.v. PCOB Alphen aan den Rijn.

Lief en leed

Jarigen

100 jaar:

Mevr. C. Herikhuisen-Doherty (KBO) 13-07

Mevr. P.C. van Alphen-Bosch (PCOB) 08-08

95 jaar:

Mevr. A.A. v. Kampen-v.d. Loo (KBO) 05-07

Mevr. P.M.T. Ponsioen-Venne (KBO) 17-08

90 jaar:

Mevr. M.C. v. Vliet-v. Hulst (KBO) 04-08

Mevr. M.M. Verduijn-v. Vliet (PCOB) 05-08

85 jaar:

Mevr. M.A. Hogeweg (PCOB) 04-07

Dhr. P.G.H. Veelenturf (KBO) 20-07

Dhr. W.F.J.J. Bik (KBO) 05-08

Mevr. M. Broere-v. Tilburg (PCOB) 31-08

80 jaar:

Dhr. F.J. v. Kessel (KBO) 10-07

Dhr. A.C. de Jeu (KBO) 16-07

Dhr. W. de Goede (KBO) 22-07

Mevr. A.W. v. Woerden-v.d. Beukel (PCOB) 05-08

Dhr. J.L. Rodenburg (PCOB) 08-08

Mevr. C.J.C.M. v. Schaik (KBO) 17-08

Dhr. N. v.d. Meij (PCOB) 23-08

Allen hartelijk gefeliciteerd.

Jubileea

60 jaar getrouwd:

Echtpaar Vonk-Kuster (PCOB) 15-08

55 jaar getrouwd:

Echtpaar Buijs-Mol (PCOB) 17-07

Echtpaar Bouman-v. Elk (PCOB) 15-08

Gefeliciteerd met dit heuglijke feit.

Nieuwe leden (KBO)

Echtpaar Portengen

Mevr. A.M. v. Lammeren

Dhr. Th.M.G. v. Leijden

Van harte welkom bij de KBO.

Overleden

Dhr. J.P.L. Hodes (KBO) 04-05

Mevr. C.P. Thiele (KBO) 11-05

Mevr. G. Westerveld (KBO) 05-06

Wij wensen de nabestaanden veel sterkte.

Gezocht: vrijwilliger voor de ledenadministratie



Voor de ledenadministratie van de PCOB zoeken wij een 'duizendpoot', die de ledenadministratie kan bijhouden in een landelijk programma en daaruit schema's kan samenstellen om het bestuurlijk team en de leden van Lief & Leed aan te sturen.

Het werken met Word en Excel zullen daarbij een hulpmiddel zijn. Meer informatie? Bel dan even met *Dick Tempelaar*, telefoon (06) 422 52 985.

UIT Agenda



Koffie-ochtenden/-middagen

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

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

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

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

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

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

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

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

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



Overleg
Samenwerkende
Ouderenorganisaties
Alphen aan den Rijn

Voor meer informatie: www.oso-alphen.nl

Van de voorzitter

Het is alweer meer dan een half jaar geleden dat ik aantrad als voorzitter van het OSO en wat is er veel gebeurd in die tijd. Zo heb ik kennis gemaakt met de wethouders *Van As* en *Noordermeer* en met de bestuurders van Participe en Tom in de buurt. De commissies Zorg & Welzijn en Wonen zijn in de weer geweest met zich oriënteren op landelijk en provinciaal beleid. Op het gebied van wonen stagneert het op het ogenblik door de oplopende bouwkosten. In Alphen is men aan de gang met de Klompenmaker, maar het Bosparkproject ligt stil. Ook de mogelijkheid voor kleinschalige seniorenprojecten is heel beperkt. Hier lijkt nog wat ruimte te zijn in de dorpen zoals Koudekerk aan den Rijn. De commissie Wonen is daar bezig om samen met de dorpsraad mensen te informeren over eventuele mogelijkheden. De commissie Zorg & Welzijn heeft samen met de politie een informatiemiddag georganiseerd over babbeltrucs en de koffiemiddagen zijn in volle gang.

Als nieuw item is het thema Mantelzorg aan de portefeuille toegevoegd. De komende jaren zal de bevolking meer en meer vergrijzen en ook het aantal zeer ouderen zal in verhouding toenemen. Daarbij neemt het aantal verzorgenden en mantelzorgers af. Het beroep dat van diverse kanten op de toekomstige groep mantelzorgers gedaan wordt is enorm. Naast hun eigen werk (meer uren maken), gezin, sport (meer bewegen en gezonde leefstijl) moeten zij ook meer uren steken in de zorg voor hun ouders (die vaak verder weg wonen), in burens en verenigingen. Daarom hebben we het initiatief genomen om samen met Tom in de buurt, de gemeente en de kerken een platform te starten waarin duidelijk wordt wat in Alphen het komende jaar aan dit probleem gedaan kan worden. Dit is iets wat niet alleen de gemeente of de zorg kan oplossen, maar wat we met elkaar en in de buurten en wijken voor mekaar moeten krijgen. Een andere manier van denken en met elkaar omgaan. *Dick Tempelaar* van de PCOB heeft hier een grote rol in gespeeld.

Een ander punt dat in de jaarplannen en de gehoudenheidag naar voren kwam, was de naamsbekendheid van het OSO. Er is een werkgroep communicatie opgestart die het voorbereidend werk heeft gedaan (wie zijn wij, wat willen wij en hoe breng ik dat aan de man). Dit wordt nog voor de zomervakantie aan het bestuur gepresenteerd en zal daarna zijn beslag krijgen in de middelen zoals een verbeterde website, folders en andere media-uitingen. Daarnaast pakken we ook punten op die in Alphen actueel zijn en gevolgen hebben voor ouderen. Zo hebben we het college een brief geschreven over het parkeerbeleid in de binnenstad en heeft *Peter Dobbe* (ASVA) ingesproken bij de raadscommissie. Hij is voor het OSO ook het aanspreekpunt hiervoor en volgt dit op de voet.

De komende maanden zullen we de activiteiten uitbouwen en de plannen voor 2024/25 verder vormgeven. In het najaar kom ik hier op terug.

We blijven werken aan een seniorvriendelijke gemeente.

Annette Sax
Voorzitter

Commissie Zorg en Welzijn

Hoe werkt de huurverlaging in 2023 en 2024?

Huurt u een woning (of woonwagen) van een woningcorporatie en hebt u een laag inkomen (zie onderstaande opgave) en betaalt u meer huur op dit moment (kale huur) dan € 575,03, dan komt u waarschijnlijk in aanmerking voor huurverlaging. Uw huurcontract moet dan vóór 1 maart 2023 zijn ingegaan. Controleer of u recht hebt op huurverlaging en zo ja, vraag dan zo spoedig mogelijk de huurverlaging aan. Het werkt niet met terugwerkende kracht!

Inkomensvoorwaarden

Tel het bruto inkomen van uzelf en uw medebewoners (als daar sprake van is) bij elkaar op en als het totale inkomen van de laatste 6 maanden maximaal is zoals hieronder vermeld, dan kunt u recht hebben op huurverlaging:

Alleenstaand zonder AOW	€ 11.625,--
Alleenstaand met AOW	€ 12.300,--
Meer personen zonder AOW	€ 15.135,--
(Het inkomen van kinderen tot 27 jaar telt niet mee. Vakantiegeld en eindejaarsuitkering tellen voor 50% mee)	
Meer personen waarvan minimaal 1 met AOW	€ 16.365,--
(Het inkomen van kinderen tot 27 jaar telt niet mee. Vakantiegeld en eindejaarsuitkering tellen voor 50% mee)	

Aanvragen voor huurverlaging dienen uiterlijk 30 december 2024 bij de woningcorporatie binnen te zijn. Dit is de laatste dag waarop u huurverlaging kunt aanvragen.

Hoe vraagt u huurverlaging aan?

Kijk op de website van de woningcorporatie of bel met de woningcorporatie als u niet over een computer beschikt. U kunt ook een Huba van uw ouderenorganisatie bellen en om hulp vragen. Indien u huurverlaging krijgt, is ook een controle en/of aanpassing van de huurtoeslag noodzakelijk om latere terugbetaling van huurtoeslag te voorkomen.

Commissie Zorg en Welzijn
Jan Heemskerk

(Bron: Rijksoverheid/Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties)

Commissie Wonen

Oso-wonen en de politiek deel 5

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 allereerst belangrijk dat mensen al eerder over hun ouderdom nadenken. Waar wil ik wonen als ik 75 ben? Zijn mijn huidige huis en omgeving dan nog geschikt?

Het aanbod aan woningen geschikt voor ouderen is divers. De overheid wil sturing geven op drie categorieën: nultredenwoningen, geclusterde woonvormen en verzorgplekken. Daarbij maken zij in deze woonsituatie soms gebruik van zorg. Bijvoorbeeld wijkverpleging, een 'volledig pakket thuis' (MPT) of een persoonsgebonden budget (PGB).

Nultredenwoningen:

Dit zijn woningen waarbij je niet hoeft trap te lopen, zowel binnen het huis als om naar binnen te komen. Vaak betreffen het gelijkvloerse woningen/appartementen in de buurt van voorzieningen. Op dit moment zijn dit er ruim 2 miljoen stuks. Een nultredenwoning stelt veel ouderen in staat om langer thuis te kunnen blijven wonen.

Geclusterde woningen:

Geclusterde woonvormen, vaak met ontmoetingsruimtes, zijn onder meer hofjeswoningen, zoals een Knarrenhof, serviceflats en seniorenflats. Daarnaast zijn deze woonvormen ingericht op het bevorderen van sociaal contact en gemeenschapsgevoel, waardoor eenzaamheid wordt tegengegaan. Ook hierbij geldt nabijheid van voorzieningen als belangrijk.

Verpleegzorgplekken:

Een deel van de geclusterde woonvormen betreft de zorggeschikte woningen: de woningen hebben extra voorzieningen, zodat deze beter zijn voor mensen met een beperking of voor het verlenen van zorg. De regering heeft in het coalitieakkoord besloten om nieuwe verpleegzorgplekken in te richten op basis van scheiden wonen en zorg.

Deze drie vormen van ouderenhuisvesting kunnen in samenhang worden ontwikkeld, en onderdeel zijn van bredere gebiedsontwikkelingen waarbij ook huisvesting voor groepen zoals starters wordt gerealiseerd. De commissie Oso-Wonen is voortdurend in overleg met de gemeente om aandacht te vragen voor de hierboven genoemde woonvormen.

(Bron: Programma Wonen en Zorg van Volkshuisvesting 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