

# Senioren Belangen



Woudenberg / Scherpenzeel / Renswoude

Nieuwsbrief 12, dec./jan. 2017

Secretariaat: G.J. Grotentraast,  
Stationsweg-West 129,  
3931 EL Woudenberg  
033 286 2747  
Telefoon:  
E-mail: [info@seniorenbelangen.net](mailto:info@seniorenbelangen.net)  
Website: [www.seniorenbelangen.net](http://www.seniorenbelangen.net)  
Bankrekening nr.: NL87 RABO 0307 9301 30

**Contact Scherpenzeel / Renswoude:**  
A.J. van Riet, Dorperhoek 1, 3925 LS Scherpenzeel  
T: 033 277 1982 E: [a.j.v.riet@ziggo.nl](mailto:a.j.v.riet@ziggo.nl)

**Redactie:**  
E.G.J. Kroonsberg, De Nieuwe Poort 50, 3931 JK Woudenberg,  
T: 033-286 3563, E: [edkroonsberg@gmail.com](mailto:edkroonsberg@gmail.com)

## Inhoudsopgave

<b>Van de bestuursafel</b>	<b>2</b>
Ledenvoordeel .....	2
Nieuwsbrief wijzigingen .....	2
Belastingsservice 2018 .....	3
Verbandkoffer .....	3
<b>Lokaal nieuws</b>	<b>3</b>
Gemeentegids 2018 Woudenberg .....	3
Zaterdagochtend, 9 december 2017 .....	4
<b>Verslagen van bijeenkomsten / activiteiten</b>	<b>4</b>
Zeer geslaagde ontspanningsmiddag bij Senioren Belangen .....	4
<b>Komende activiteiten Senioren Belangen</b>	<b>5</b>
Nieuwjaarsreceptie 5 januari 2018 .....	5
<b>Voor u gelezen ...</b>	<b>6</b>
De eigen bijdragen voor WMO en WLZ .....	6
Brandrisico door elektronische apparatuur .....	6
'Goede ouderenzorg is kleine woongroep met huiselijke sfeer' .....	7
Gematigd drinken van koffie eerder goed dan slecht voor gezondheid' .....	7
<b>Tips &amp; Trucs / (Wetensw)aardigheden</b>	<b>8</b>
Wanneer ben je een Senior? .....	8
Meer dan helft 50-plussers ziet wintertijd graag afgeschaft .....	9
Gesprek met de dokter? .....	10
Gezegde: .....	11
Blijf Veilig Mobiel, Iedereen veilig over straat .....	11
<b>Ledennieuws</b>	<b>12</b>
Maand november 2017 .....	12
<b>Nieuws en activiteiten van andere lokale verenigingen / organisaties</b>	<b>12</b>
Caritas Woudenberg gaat klaverjassen. ....	12
Activiteiten SWO Woudenberg .....	13
Groenewoude .....	14
Steunpunt Scherpenzeel .....	14
<b>Geplande activiteiten Senioren Belangen</b>	<b>15</b>

# Van de bestuurstafel

---

## Ledenvoordeel

Aan leveranciers die voordelen bieden op basis van uw lidmaatschap van Senioren Belangen is onlangs toegevoegd de firma Middelkoop uit Scherpenzeel.

Middelkoop biedt (hergebruik van) zorg hulpmiddelen zoals zorgbedden, sta-op stoelen, rollators, rolstoelen, douche- en toiletstoelen en verder allerhande zorg hulpmiddelen, zowel nieuw als gebruikt, aan voor betaalbare prijzen.



Voor leden van Senioren Belangen wordt op vertoon van de ledenpas nog eens extra 10% korting gegeven op het gehele assortiment.

Mobiliteit en zelfredzaamheid is steeds belangrijker geworden in de veranderende zorg. De overheid spoort de burger aan hierin eigen verantwoordelijkheid te nemen. Wij willen hier een zinvolle bijdrage in

leveren door gebruikte zorg hulpmiddelen, na deze eerst grondig geïnspecteerd, gereinigd en zo nodig gerepareerd of van nieuwe onderdelen voorzien, opnieuw in omloop te brengen.

Kom gerust onze artikelen vrijblijvend bezichtigen in onze winkel op het adres Oosteinde 114, Scherpenzeel.

Openingstijden: woensdag-, donderdag-, vrijdagmiddag van 13.00 -17.30, zaterdag van 09.00 - 13.00 uur of na afspraak 06-10930916.

Kijk ook eens voor het aanbod op de website: <http://www.zorghulpmiddelen.nu>

## Nieuwsbrief wijzigingen

De maandelijkse nieuwsbrieven zullen in het vervolg verschijnen aan het einde van de voorafgaande maand waarop de nieuwsbrief betrekking heeft.

De eerstvolgende nieuwsbrief (nieuwsbrief februari 2018) verschijnt dus eind januari 2018.

Omdat Henk van den Berg om gezondheidsredenen wat rustiger aan wil doen zal de redactie van de nieuwsbrief (voorlopig) worden overgenomen door Ed Kroonsberg.

Mocht u een suggestie hebben betreffende de nieuwsbrief of heeft u een verzoek of suggestie voor het plaatsen van een bepaald artikel, kunt u dat doorgeven aan Ed Kroonsberg via email adres: [edkroonsberg@gmail.com](mailto:edkroonsberg@gmail.com).

## Belastingservice 2018

De volgende maand, half januari 2018, krijgen velen van u weer de jaarlijkse blauwe envelop met het verzoek om Belastingaangifte te doen over het jaar 2017.

Ook in 2018 staan wij weer voor u klaar om u te helpen met de Belastingaangifte.

Niet alleen voor de Belastingaangifte maar ook voor het aanvragen of bijstellen van de huurtoeslag en zorgtoeslag. Per aangifte wordt € 10,00 in rekening gebracht. Hiervan worden de onkosten betaald die de invullers maken.

De bestaande klanten krijgen nog een brief van de belastinginvuller met daarin een lijstje van zaken die nodig zijn om de aangifte te kunnen verzorgen.

Het team bestaat uit de heren Jan Harskamp, Dick Lokhorst, Nico Molijn, Paul Reijenga en Peter Voerman.

Als u **voor het eerst** gebruik wilt maken van deze Belastingservice kunt u bellen met de coördinator J.Harskamp, telefoonnummer 033-2863461 of mailen naar: [JHarskamp1993@kpnmail.nl](mailto:JHarskamp1993@kpnmail.nl) Hij verwijst u naar één van bovengenoemde heren.

## Verbandkoffer



U kunt in het vervolg zonder problemen een kleine blessure oplopen tijdens een van onze bijeenkomsten in MFC De Schans, aangezien wij deze maand zelf een volledige eerste hulp koffer hebben aangeschaft. Besluit voor aanschaf is genomen naar aanleiding van een recente valpartij van een van onze leden tijdens de themamiddag met Hans Vesterink en de directe behoefte aan verbandmiddelen.

## Lokaal nieuws

---

### Gemeentegids 2018 Woudenberg

Onlangs is in Woudenberg de Gemeentegids 2018 weer verschenen. Helaas heeft de gemeente Woudenberg besloten de gids niet meer, zoals in voorgaande jaren, huis- aan huis te verspreiden.

Volgens een persbericht van de gemeente is deze beslissing genomen *“niet alleen vanuit het oogpunt van duurzaamheid, maar ook door het feit dat we tegenwoordig steeds meer dingen digitaal regelen. Zo is alle informatie uit de gemeentegids bijvoorbeeld ook te lezen via de Gemeentegids App en via [www.woudenberg.smartmap.nl](http://www.woudenberg.smartmap.nl)”*

Mensen die liever een papieren gemeentegids hebben kunnen deze voor zichzelf of voor iemand anders gratis ophalen bij de Servicebalie van het gemeentehuis, bij Loket de Kleine Schans of bij het informatiepunt van het Cultuurhuis. Ophalen kan tijdens de reguliere openingstijden.

Het bestuur van Senioren Belangen erkent dat voor het verkrijgen van informatie in toenemende mate, ook door senioren, gebruik wordt gemaakt van digitale hulpmiddelen. Anderzijds weten we dat er onder de senioren relatief nog veel personen zijn die niet over deze digitale middelen beschikken of het gebruik hiervan lastig vinden. Bovendien zijn mensen in deze groep vaak minder

mobiel en willen ze andere mensen niet 'lastig vallen' met vragen om voor hen een papieren gemeentegids op te halen.

Het bestuur van Senioren Belangen heeft daarom besloten een stapel gemeentegidsen bij de gemeente op te halen en bij alle Woudenbergse leden die een papieren versie van de nieuwsbrief ontvangen, ook een papieren versie van de Gemeentegids Woudenberg 2018 te bezorgen

In Scherpenzeel en Renswoude wordt de gemeentegids evenals in voorgaande jaren nog gewoon huis-aan-huis verspreid.

## Zaterdagochtend, 9 december 2017

- 08.00 Sneeuwman gemaakt
- 08.10 De eerste feministe die ik op mijn weg tegenkom maakt bezwaar, omdat het geen sneeuwvrouw is
- 08.15 Naast de sneeuwman heb ik nu ook een sneeuwvrouw gemaakt
- 08.17 De kinderverzorgster van de burens klaagt over de grote borstomvang van de sneeuwvrouw en dreigt met een aanklacht #metoo
- 08.20 De homo van een straat verderop oppert het idee van twee sneeuwmannen
- 08.25 De veganistische achterburen mopperen en zeggen dat de neus, een oranje wortel, anders moet, want etenswaren zijn om te eten
- 08.30 Ik wordt voor racist uitgemaakt omdat de sneeuw wit is
- 08.45 Demonstratie in de straat (regenboogsneeuwpop)
- 08.50 ME zet de straat af
- 09.05 RTL-Nieuws en NOS journaal aanwezig
- 09.10 Fatima wil een hoofddoek voor de sneeuwvrouw
- 09.30 De veiligheidsdiensten grijpen in omdat de bezemsteel van de sneeuwman als slagwapen gebruikt kan worden
- 09.55 Mijn telefoon is in beslag genomen en wordt grondig bestudeerd, terwijl ik geblinddoekt in een helikopter wordt afgevoerd naar de rechtbank

**HEERLIJK TOCH ..... SNEEUW IN NEDERLAND!**

## *Verslagen van bijeenkomsten / activiteiten*

---

### **Zeer geslaagde ontspanningsmiddag bij Senioren Belangen**

Het was weer gezellig op vrijdag 17 november bij de ontspanningsmiddag, georganiseerd door Senioren Belangen Woudenberg / Scherpenzeel / Renswoude.

Ruim 85 mensen waren aanwezig om mee te doen aan een muzikale quiz in MFC de Schans in Woudenberg. Terwijl Hans Vesterink het publiek vermaakte met zijn muziek en quizvragen, kon men genieten van koffie en thee en allerlei hapjes die geserveerd werden.



De quizvragen waren divers. Zo speelde Hans Vesterink op zijn accordeon vele liedjes, die meegezongen konden worden en waarvan de titels en/of namen van de originele zangers moesten worden geraden. Tevens werden er leuke vragen gesteld, waarbij de algemene kennis van Nederland getoetst werd. Aan elk goed antwoord werden punten toegekend.

De quizvragen werden per tafel beantwoord en dat werkte mee aan de bevordering van de onderlinge contacten. De deelnemers aan de tafel, die de meeste punten behaalden, werden beloond met een klein prijsje en een luid applaus.

Sinds dit jaar is er een activiteitencommissie ingesteld door het bestuur van Senioren Belangen. Deze commissie heeft als doelstelling om door het organiseren van thema en ontspanningsmiddagen meer senioren te bereiken. Gezien de grote opkomst bij de verschillende activiteiten in 2017 kan gesteld worden, dat deze doelstelling behaald is.

Vele senioren weten de weg te vinden om deel te nemen aan één van de door Senioren Belangen georganiseerde activiteiten, de gezamenlijke maaltijden, de dagreis of 5-daagse reis.

Informatie over activiteiten, belangenbehartiging, belastingservice, hulp en advies bij individuele vragen en/of problemen: kunt u vinden op de website [www.seniorenbelangen.net](http://www.seniorenbelangen.net) of bel voor informatie telefoonnummer 033-2863461.

## *Komende activiteiten Senioren Belangen*

---

### **Nieuwjaarsreceptie 5 januari 2018**



Op vrijdagmiddag 5 januari houden we onze nieuwjaarsreceptie in MFC De Schans, Woudeberg. Aanvang 14.30 uur.

De receptie wordt muzikaal opgeluisterd met het combo VerJAZZd uit Zeist. Een aantal van u heeft dit combo al eerder kunnen beluisteren op 17 maart 2017.

Het wordt ongetwijfeld een fantastische en geanimeerde middag. De consumpties zijn voor onze rekening.

Tijdens de receptie zal de reiscommissie de plannen voor de dagreis en de 5-daagse reis van 2018 presenteren.

Het belooft een schitterende dagreis te worden op 17 mei 2018.

De 5-daagse reis is gepland op 27 augustus t/m 31 augustus 2018, een prachtige reis met leuke excursies.

## Voor u gelezen ...

---

### De eigen bijdragen voor WMO en WLZ.

Gaan de eigen bijdragen veranderen?

In het regeerakkoord zijn voorstellen opgenomen om de eigen bijdragen in de Wet Maatschappelijke Ondersteuning en de Wet Langdurige Zorg aan te passen.

#### De WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning).

In de afgelopen jaren is al veel discussie gevoerd over het feit dat iedere gemeente zelf de eigen bijdragen (vast of inkomensafhankelijk) voor het gebruik maken van WMO-voorzieningen kan vaststellen. Ook de NVOG heeft zich bij deze discussie aangesloten. In het regeerakkoord is nu voorgesteld dat er per 1-1-2019 (dus nog één jaar wachten!) door alle gemeenten een uniforme bijdrage wordt ingevoerd. Deze bedraagt € 17,50 per 4 weken. Bij de berekening van de eigen bijdrage wordt niet meer gekeken naar de hoogte van het inkomen en vermogen en de hoeveelheid zorg die men vanuit de WMO ontvangt.

Een uitzondering geldt voor de eigen bijdrage voor beschermd wonen. Daar wordt wél rekening gehouden met het inkomen en een eventueel vermogen door bijtelling van 4% van dit vermogen (was 8%!). De gemeente blijft zelfverantwoordelijk voor de inhoud van de zorg die men kan verstrekken.

#### De WLZ (Wet Langdurige Zorg).

Enige jaren geleden is voor berekening van de inkomensafhankelijke eigen bijdrage in de WLZ een zgn. vermogensbijtelling ingevoerd. Dit heeft destijds geleid tot veel commotie en zelfs acties vanuit notarissen om vermogen weg te schenken voordat men wordt opgenomen in een verpleeghuis. Voor de berekening van de eigen bijdrage werd het inkomen verhoogd met 8% van het vermogen. Voorgesteld wordt in het regeerakkoord op per 1-1-2019 deze 8% te verlagen tot 4%.

Er bestaat een lage eigen bijdrage en een hoge eigen bijdrage. De lage eigenbijdrage (minimaal € 160,60 en maximaal € 842,80 per maand) wordt berekend in de eerste 6 maanden van de opname en ook als er nog een partner aanwezig is die nog thuis woont. De hoge eigen bijdrage is maximaal € 2.312,60 per maand. Voorgesteld wordt om de genoemde 6 maanden vanaf 1-1-2017 te vervangen door 4 maanden.

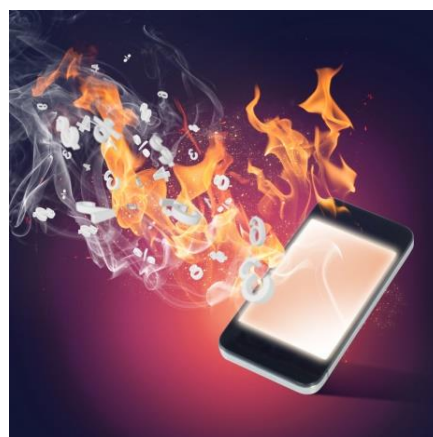
Tevens wordt in de berekening van de eigen bijdrage een verandering doorgevoerd die zal leiden tot een lagere eigen bijdrage. Wij wachten de besluiten hierover in de Tweede Kamer af.

Bron: NVOG Nieuwsbrief 52 2017

### Brandrisico door elektronische apparatuur

**Het Verbond van Verzekeraars waarschuwt in de jaarlijkse Risicomonitor Woningbranden voor brand door het 's nachts opladen van apparaten zoals tablets en mobiele telefoons.**

Het Verbond ziet stijgende trend en denkt dat deze branden voor een deel te voorkomen zijn. De helft van het aantal woningbranden wordt volgens de verzekeraars veroorzaakt door elektronische apparaten. Met name het aan laten staan van elektronische apparaten en het opladen ervan is een risico.



De verzekeraars zien twee problemen met het 's nachts opladen van bijvoorbeeld een smartphone of tablet. Ten eerste is het verstandig om erbij te blijven en dient 'overladen' voorkomen te worden. Dus: als het apparaat vol zit, stekker eruit.

Het Verbond van Verzekeraars ziet ook dat goedkopere alternatieve laders voor problemen zorgen. Dat probleem speelt al langer: vorig jaar nog verbood de Nederlandse Voedsel en Warenautoriteit (NVWA) de verkoop van 24 soorten opladers vanwege brandgevaar.

De originele lader heeft dus de voorkeur.

Bron: Plus online Webredactie

## 'Goede ouderenzorg is kleine woongroep met huiselijke sfeer'

Een huiselijke sfeer, tijd voor spelletjes en genoeg aandacht van verzorgers; als dit op orde is zal de zorg in verpleeghuizen verbeteren. Dat schrijven verzorgers en familieleden in het witboek 'Trots op Ouderenzorg'.

### **Persoonlijke ervaringen**

Het boek is samengesteld door het Nationaal Ouderenfonds en Hugo Borst en Carin Gaemers, die samen eerder al een manifest opstelde voor betere ouderenzorg. In het boek staan 150 persoonlijke (positieve) verhalen van verzorgers en familieleden. Het boek is aangeboden aan de kersverse minister De Jonge

### **Verlengstuk van je eigen huis**

Als verzorgers en familieleden het over één ding eens zijn, is het wel dat woongroepen kleinschaliger zouden moeten worden. Daardoor krijgen ze een huiselijke sfeer en is er meer contact tussen bewoners onderling en tussen bewoners en verzorgers. Een woordvoerder van het Nationaal Ouderenfonds zegt: "Juist in die kleinschalige ouderenzorg zie je dat de bewoners en verzorgers van alles samen doen. Ze bakken taarten, maken het eten klaar. Geen medische omgeving, maar een verlengstuk van hun eigen huis terechtkomen."

Het boek 'Trots op Ouderenzorg' moet minister De Jonge inspireren om het geld voor de ouderenzorg goed te besteden. De komende jaren gaat er ruim twee miljard euro extra naartoe.

Hugo Borst maakt zich al jaren hard voor de ouderenzorg. Hij heeft zelf een demente moeder, die in een Rotterdams verpleeghuis zit.

Plus online: Yannick la Gordt Dillié | Bron: AD

## Gematigd drinken van koffie eerder goed dan slecht voor gezondheid'



**Het gematigd drinken van koffie lijkt meer goed dan kwaad te doen voor de gezondheid.**

**Dat concluderen wetenschappers van de universiteit van Southampton na een meta-analyse van ruim tweehonderd onderzoeken.**

Volgens de onderzoekers hangt het drinken van zo'n drie tot vier koppen koffie (gelijk aan maximaal 400 milligram cafeïne) per dag samen met een lager risico op een voortijdige dood en op hartziekten.

Het drinken van meer dan drie koppen koffie per dag is volgens de onderzoeken niet schadelijk, maar daarbij zijn de gunstige effecten minder duidelijk aanwezig.

Het nuttigen van koffie wordt verder in verband gebracht met een lager risico op sommige typen kanker, diabetes en dementie. Het grootste voordeel werd gezien bij leveraandoeningen, zoals levercirrose.

De voordelen van koffiedrinken gelden echter niet voor zwangere vrouwen. Teveel cafeïne verhoogt bij hen mogelijk het risico op een miskraam.

### **Anti-oxidanten**

De onderzoekers benadrukken dat er geen oorzakelijk verband kan worden vastgesteld tussen het drinken van koffie en een lager risico op bepaalde ziekten. Mogelijk zorgen de antioxidanten in koffie voor gunstige effecten.

"Factoren zoals leeftijd, het rookgedrag van mensen en hun mate van fitheid kunnen ook een rol spelen in de studies", zegt onderzoeker Paul Roderick tegen de BBC. De voordelen van matige koffieconsumptie lijken volgens hem echter op te wegen tegen de risico's. Wel moeten koffiedrinkers het bij "gezonde koffies" houden en geen extra suiker, melk of room toevoegen.

Bron: NU.nl

## ***Tips & Trucs / (Wetensw)aardigheden***

---

### **Wanneer ben je een Senior?**

Vroeger heette je gewoon een "bejaarde" en sommige jongeren vonden dat en vinden dat misschien al bij een leeftijd van 50+. Hierbij gaat men gemakshalve maar even voorbij aan het feit dat die zogenaamde "bejaarde" of "Senior" dat, vaak terecht, zelf als heel anders ervaart.

Nu ben ik zelf 70+ en moet dan toch wel even bedenkelijk kijken als ik in de krant een berichtje lees waarin ze het over een hoogbejaarde man van bijvoorbeeld 71 jaar oud hebben.

Ik voel me echt nog niet "hoogbejaard", maar accepteer het feit, dat ik als Senior wordt gezien (veel keus heb ik daar overigens niet in).



Er is geen bepaalde leeftijdsgrens voor een Senior te noemen maar het makkelijkste is de pensioengerechtigde leeftijd. dat is dus voor nu 67 jaar. Als die leeftijd is bereikt valt men in de categorie Senioren. Maar stopt het leven dan ook bij die leeftijdsgrens? Nou.... ik dacht het niet. Er begint gewoon een nieuwe en andere levensfase waarin je normaliter niet meer voor een baas hoeft te werken. Dat mag natuurlijk wel. Een bijbaantje als Senior, naast de AOW of het pensioen is best leuk, je blijft lekker in de running, onder de mensen én er is een extra zakcentje te besteden, ook nooit weg!

Dan zijn er ook nog hobby's die je altijd al zou willen doen maar waar nooit tijd voor was, de rol van oppas oma of oppas opa, (familie)bezoekjes of uitstapjes met senioren vrienden die niet meer op de vrije zaterdag of zondag gepland hoeven te worden.

En wat te denken van vrijwilligerswerk door senioren en voor senioren.

Verder zijn er veel senioren van hoge leeftijd die zorg nodig hebben. Kijk als Senior wat je wel kunt doen in plaats van wat je niet kunt doen. Achter de geraniums zitten kniezen is ook geen prettig vooruitzicht lijkt me.



Uit psychologisch onderzoek is gebleken dat mensen pas gelukkig zijn als ze gewaardeerd worden door andere mensen. Geef als senior dus zin aan het leven en stel een doel. Ga weer leren, volg een cursus, zoek een bijbaan, vindt een leuke hobby of doe vrijwilligerswerk.

Senioren zijn vooral ook heel belangrijk voor de jongeren in de samenleving. Een Senior heeft veel levenservaring, heeft vaak kennis van veel zaken en zijn vaak heel breed geïnformeerd en op de hoogte van allerhande zaken.

Natuurlijk zijn er senioren die niet altijd een even goede conditie hebben of lichamelijke beperkingen hebben of krijgen. Het ouder worden brengt nu eenmaal ongemakken met zich mee die soms onvermijdbaar zijn. Vroeg of laat krijgen we daar als mens in meer of mindere mate allemaal mee te maken. Blijf daarom goed voor jezelf zorgen op het gebied van voeding en probeer sportief te blijven. Dat is nog belangrijker als je een senior bent. We weten allemaal dat de aftakeling best snel gaat en soms in een stroomversnelling komt als we stil gaan zitten. Probeer een club, sport of hobby te vinden waarbij je jezelf goed voelt.

Als Senior mag je nu dingen doen en moet je ze meestal niet meer doen.

## Meer dan helft 50-plussers ziet wintertijd graag afgeschaft



**Senioren zien graag af van de wintertijd. Dit blijkt uit onderzoek van Bedden.nl, waarbij 1250 respondenten werden ondervraagd rondom hun mening over de wintertijd. Met name de Nederlanders van 50 jaar en ouder zien de wintertijd graag verdwijnen.**

Vooraf respondenten van tussen de 50 en 60 jaar oud zijn groot voorstander van het afschaffen van de wintertijd. Meer dan de helft (55%) van deze groep geeft aan, prima te kunnen leven zonder wintertijd. Ook is de stem voor het afschaffen groot onder de 60-plussers (38%) en onder mensen van de leeftijdsgroep 40 tot 50 jaar (35%).

### **Nederland grotendeels voor afschaffing, jongeren slapen graag uit**

Over het algemeen zijn Nederlanders erg positief over het afschaffen van de wintertijd. Bijna de helft van de respondenten (48%) geeft aan dat de wintertijd wat hun betreft mag worden opgeheven.

Opvallend is dat juist jongeren grotendeels vóór het behoud van de wintertijd zijn. Vooral respondenten die jonger zijn dan 20 jaar, zijn erg blij met het uur extra slaap, namelijk 44 procent. Ook onder de respondenten in de leeftijdsgroep 20 tot 30 jaar zijn meer voor- dan tegenstanders van de wintertijd te vinden. Ruim één derde van deze groep is blij met het extra uur slaap.

Een mogelijke verklaring voor de wisselende meningen over de wintertijd kan worden gevonden in de slaapduur per leeftijdsgroep. Zo behoren jongeren (die jonger zijn dan 18 jaar) tot de grootste groep die langer dan 8 uur per nacht slaapt (34,2%), gevolgd door jongvolwassenen van tussen de 19 en 25 jaar (15,9%). Senioren slapen over het algemeen een stuk korter; slechts 12% komt aan 8 uur slaap of meer.

## Goede nachtrust, wel verschil in stemming

Ondanks dat de winter kortere dagen en koud weer met zich meebrengt, lijken de meeste Nederlanders hier niet minder om te slapen. Het merendeel van de respondenten, 44 procent, geeft aan; geen verschil te merken in hun slaapgedrag gedurende de winter. Het tegenovergestelde lijkt waar. 38,5 procent geeft aan juist beter te slapen tijdens de wintermaanden. Slechts 16,5 procent geeft aan minder goed te slapen.

Wel ervaren veel mensen een duidelijk verschil in stemming gedurende de winter. Meer dan de helft (59,1%) van de respondenten ziet een verandering in hun humeur. De meeste mensen voelen zich dan minder actief (35,9%), eerder slaperig dan normaal (16,7%) of en sneller geïrriteerd (16,7%).

Meer informatie over dit onderzoek is te vinden op:

<https://www.bedden.nl/blog/helpt-van-de-nederlanders-klaar-met-de-wintertijd/>

## Gesprek met de dokter?

### Gesprek met de dokter? Je mag het opnemen

Een gesprek met de huisarts of specialist is vaak voorbij voor je het weet. Wat zei de dokter allemaal? Volgens de wet mag je een gesprek opnemen. Handig om thuis na te luisteren. De artsenfederatie KNMG heeft een aantal nieuwe spelregels hiervoor opgesteld.



### Waarom zou je een gesprek met de dokter opnemen?

Uit onderzoek blijkt dat mensen maar bar weinig onthouden van wat een arts heeft gezegd. Slechts 10% van de informatie blijft hangen. Het kan komen door emoties, maar ook doordat er erg veel wordt gezegd in korte tijd. Met een opname kun je alles nog eens rustig terugluisteren.

### Mag je een gesprek altijd opnemen?

Ja, dat staat in de wet, mits de opname enkel voor privégebruik is. Je mag het dus in

huiselijke kring terugluisteren met je partner of een vriend(in). Opnemen kan bijvoorbeeld met een mobiele telefoon. Gebruik een geluidsapp (zoals Voice Record) want je mag alleen een geluidsopnamen maken, dus niet filmen of fotograferen.

### Waarom mag je niet filmen?

Voor beeldopnames gelden strengere regels dan voor geluidsopnames. Als blijkt dat er heimelijk beeldopnames zijn gemaakt in de spreekkamer, of als deze opnames openbaar zijn gemaakt, kan de arts daarvan aangifte doen bij de politie.

### Wat mag je doen met de geluidsopname?

Hij is bedoeld voor privégebruik. Delen op Facebook of andere social media mag dus niet, tenzij de arts hiervoor uitdrukkelijk toestemming geeft. Heb je een gesprek toch openbaar gemaakt, dan kan de arts vragen om het weer te verwijderen. Doe je dat niet, dan kan de arts juridische stappen zetten.

### Moet je het melden aan de arts, dat je een gesprek opneemt?

Dat hoeft niet, maar het is netter om het wel te melden. Artsen hebben namelijk in een enquête over

dit onderwerp aangegeven dat ze het best ongemakkelijk vinden dat het gesprek wordt opgenomen. Ze krijgen hierdoor een gevoel van wantrouwen of zijn bang dat hun eigen privacy in het gedrang is. Het is daarom beter voor de verstandhouding om het eerst te melden. Leg ook uit waarom je het gesprek wil opnemen. Dat kan aanleiding zijn voor extra hulp of informatie.

### **Mag een arts zelf ook geluidsopnames maken van het gesprek?**

Dat mag niet zonder je toestemming. Als er opnames worden gemaakt, zijn die onderdeel van het medisch dossier. De opnames mogen dus niet openbaar gemaakt worden.

### **Hoe vaak komt het voor dat mensen het gesprek met de arts opnemen?**

Uit een enquête in 2016 bleek dat de helft van de medisch specialisten weleens een verzoek krijgt van een patiënt om een gesprek op te nemen. Een recentere peiling onder artsen gaf aan dat 40% deze vraag weleens krijgt van een patiënt. Artsen werden er aanvankelijk wat ongemakkelijk van, maar de artsenfederatie adviseert nu om patiënten juist te laten weten dat ze het gesprek mogen opnemen. Bijvoorbeeld met een poster in de wachtkamer.

### **Meer weten?**

Kijk in de [KNMG-handreiking](#) over het opnemen van gesprekken.

Bron: Heleen Croonen, redacteur gezondheid Plus Magazine

## **Gezegde:**

Als mijn lichaam een auto was dan  
ruilde ik het in voor een nieuwe.  
Elke keer als ik hoest of nies  
dan lekt mijn radiator en sputtert mijn uitlaat.



## **Blijf Veilig Mobiel, Iedereen veilig over straat**

We willen allemaal zo lang mogelijk onze eigen boodschappen blijven doen. Makkelijk een bezoekje brengen aan een vriend of familielid. Zolang je dit kunt blijven doen, heb je je vrijheid. Toch kunnen er met het klimmen van de jaren beperkingen optreden. Daarnaast vergt het verkeer veel van onze aandacht. Het gaat snel en het kan druk zijn.

Veilig Verkeer Nederland geeft op de website <https://vvn.nl/blijfveiligmobiel> nuttige informatie en adviezen die je helpen je mobiliteit te behouden.

De tips en adviezen zijn onderverdeeld naar verschillende categorieën van weggebruikers: Auto, Brommobiel en Canta, Fiets en E-bike, Openbaar vervoer, Scootmobiel en Voetganger.

Door het indrukken van de Ctrl-toets+klikken op bovenstaande link komt u op de betreffende site.

# *Ledennieuws*

---

**Maand november 2017**

**Aanmelding nieuwe leden:**

- De heer A.van Ginkel, Witte de Withlaan 46, Woudenberg
- Mevrouw P.Derks, Schans 53, Woudenberg
- Mevrouw J.K.van der Steeg, Eshoflaan 13, Woudenberg
- Mevrouw R.Voortman, Burg.Hoytema van Konijnenburglaan 29, Scherpenzeel
- Mevrouw C.J.de Pagter-Ton, De Weteringsehof 12, Woudenberg
- Mevrouw C.van Dam-de Koning, Atalantapark 73, Veenendaal
- Mevrouw M.J.Ederveen-Oosterbeek, Vermeulenhof 205, Woudenberg
- Mevrouw A.Eijbergen-Lamberink, Waterlelie 3, Woudenberg
- Mevrouw J.van den Berg-Driessen, Van Hogendorplaan 23, Woudenberg
- De heer J.Bosman, De Ruyterlaan 43, Woudenberg
- Mevrouw M.P.Rommers-van Vlastuin, De Henschoterhof 11, Woudenberg
- Mevrouw M.Klessler, De Kleine Haar 4, Scherpenzeel
- De heer A.C.van Elteren, Van Reedeweg 5, Renswoude
- De heer F.Robinson, Ereprijslaan 31, Scherpenzeel
- De heer F.Righolt, Van Speijklaan 26, Woudenberg
- Mevrouw R.Righolt, Van Speijklaan 26, Woudenberg

**Opzegging lidmaatschap:**

Geen

**Overleden leden:**

Geen

**Het aantal leden per 1 december 2017: 485**

Voor het aanmelden van nieuwe leden kunt u bellen met Jan Harskamp op 033 286 3461 of u kunt zich aanmelden [via onze website](#).

## *Nieuws en activiteiten van andere lokale verenigingen / organisaties*

---

**Caritas Woudenberg gaat klaverjassen.**

Caritas is een hulporganisatie die in 200 landen actief is bij het lenigen van armoede, het bestrijden van sociale onrechtvaardigheid, het geven van noodhulp en projecten op het gebied van gezondheid en welzijn.

In Woudenberg, Scherpenzeel en Renswoude worden de activiteiten gecoördineerd door Sjaak van der Worp. Caritas Woudenberg werkt hiertoe nauw samen met Coalitie

Erbij, het Sociaal Team, schuldhulpmaatjes en een aantal kerkelijke instanties. Net als "Samen op Zondag" van Coalitie Erbij wil Caritas Woudenberg alleengaanden maar ook echtparen gezelligheid bieden.

Om de eenzaamheid op zondag te verdrijven worden onder het motto 'Caritas doet ... op zondag' maandelijks sportieve activiteiten georganiseerd zoals bridgen en wandelen. Blijkbaar voldoen deze acties op de zondag aan de verwachtingen. Met bridgen doen gemiddeld 24 mensen mee en met het wandelen gemiddeld 15. Weer of geen weer! Vanwege dit succes gaat Caritas Woudenberg nu ook klaverjassen, en wel op elke 4<sup>e</sup> zondag van de maand.

De eerst volgende keer is op 28 januari 2018. Het begint om 14.00 uur en het wordt gehouden in de Catharina kerk aan de Willem de Zwijgerlaan.

Iedereen kan meedoen, met of zonder partner. Het is de bedoeling er met elkaar een gezellige middag van te maken. Het klaverjassen staat onder leiding van Sjaak van der Worp die ook eventuele vragen zal beantwoorden.

Er zijn geen kosten aan verbonden. Er wordt een vrijwillige bijdrage gevraagd voor de consumpties.

Anmelden: [caritaswoudenberg@gmail.com](mailto:caritaswoudenberg@gmail.com)

Voor nadere informatie: Sjaak van der Worp, tel. 06 22 52 73 76.

## Activiteiten SWO Woudenberg

### Gratis proefles stijldansen 60+

Op woensdag 10 januari kunt u met **een gratis proefles** kennismaken met stijldansen in Woudenberg. Door middel van het stijldansen op gezellige muziek zullen we werken aan conditie, waardoor het bewegen in het dagelijkse leven zal versoepelen. Het plezier van het dansen zal zeker voorop staan tijdens de danslessen van Stichting Dans Leusden!

Na deze proefles zal Stichting Dans Leusden, bij voldoende belangstelling, danslessen gaan verzorgen op woensdagmorgen in de Schans. Heren, dames, alleen of als echtpaar; iedereen is welkom!

Tijd: 10 uur in mfc De Schans.

Heeft u interesse? U kunt zich opgeven bij Stichting Dans Leusden: Tel. 06-250 41 544

### Vakantiebeurs Woudenberg

Met ca. 350 bezoekers was de vakantiebeurs begin 2017 een groot succes.

De organisatie, dit jaar bestaande uit SWO, PCOB en Senioren Belangen uit Woudenberg en de SOL en DUWgroep uit Leusden, heeft besloten om ook in 2018 een vakantiebeurs te organiseren in De Schans. Dit jaar richten we ons op twee doelgroepen: *'Bezoekers 60+ en mensen met een mobiliteitsbeperking 18+'.*

Op de vakantiebeurs kunt u zich oriënteren op (dag)tochtjes, verzorgde reizen en vakanties, ver weg of dichtbij. Neem gerust burens, kinderen of familie mee. Datum: **vrijdag 19 januari van 13 – 18 uur** in De Schans. Toegang is gratis, er worden leuke attenties uitgedeeld.



### Klussendienst SWO en Repaircafé

Vrijwilligers doen klusjes in en om huis of een boodschap tegen een kleine vergoeding.

☐ 06 30 66 9714.

In het cultuurhuis is elke 3e vrijdag van de maand een zog. Repaircafé. U kunt hier kapotte apparaten laten repareren. Openingstijd van 14.00 uur tot 16.00 uur in het Cultuurhuis. Let ook op aankondigingen in de pers.

### Ouderenvervoer SWO

Vrijwilligers verzorgen vervoer met hun auto, tegen een vergoeding. € 2,- per enkele rit in het dorp en € 0,40 per km. buiten de bebouwde kom. Graag een dag van te voren aanvragen bij:

Mw. Valkenburg           033 286 2273  
Mw. van Dam               033 286 4063  
Mw. Voerman              033 286 1742

Coördinator ouderenwerk SWO: Tineke Smallenbroek, inlooppreekuur op dinsdag 10.00 – 11.00 uur  
Tel. 06-10 33 71 84: e-mail: [swow.ouderenadvies@gmail.com](mailto:swow.ouderenadvies@gmail.com)

## Groenewoude

### Restaurant/Terras De Serre, het ontmoetingsplein voor senioren

Open voor koffie, thee, snacks en heerlijk ijs.

Gezellig met elkaar de maaltijd gebruiken tussen 12.00 - 13.15 uur.

Keuze uit twee driegangenu's voor € 8,45.

### Snackbar De Serre

Iedere zaterdag geopend van 12.00 - 13.00 uur.

Wij serveren geen complete warme maaltijd op deze dag.

### Cadeaubonnen

U kunt bij ons ook terecht voor cadeaubonnen voor een maandmenu of voor een maaltijd tussen de middag. Deze zijn te verkrijgen bij de receptie.

Leuk als cadeau voor de komende feestdagen of voor een andere gelegenheid!

Maaltijdbon: € 9,05

Maandmenubon: € 14,50 of € 16,- (inclusief consumptie).

## Steunpunt Scherpenzeel

Voor mantelzorgers die te maken hebben met dementie wijzen wij u op de muziektheater voorstelling 'Dag Mama' die in februari 2018 naar Scherpenzeel komt. Echt een aanrader als u meer van dementie wilt weten. Hierbij treft u ook de flyer aan.

Kaarten zijn onder meer verkrijgbaar bij Mariska Bergstra-Geurts, Coördinator Steunpunt Scherpenzeel en bij het cultuurhuis Woudenberg en de bibliotheek Renswoude.

SCHERPENZEEL, WOUDEBERG EN RENSWOUE PRESENTEREN

# Dementie in Theater

Muziektheater voorstelling DAG MAMA - met opzienbarende lezing en workshop

## LEREN OP Z'N MOOIST

DR. DAVID BLOM    DRS. SARAH BLOM    LYDIA VAN DEN HEUVEL  
muziek    MISHA BLOM    regie advies    GERARD EVERS



AANBEVOLEN DOOR O.A.

AD    happinez    de Gelderlander    ntr:  
alzheimer nederland    PSYCHOLOGIE    Trouw

Maakt de wereld van dementie begrijpelijk en hanteerbaar voor naasten, professionals en geïnteresseerden

écht contact - minder probleemgedrag - meer geluk

KULTURHUS DE BREEHOEK - MARKTSTRAAT 59 SCHERPENZEEL  
14 FEBRUARI 2018    19.00 - 22.00 UUR    INLOOP 18.45 UUR    22,50 EURO (INCL 2 CONSUMPTIES)

Kaarten verkrijgbaar bij STEUNPUNT SCHERPENZEEL, CULTUURHUIS WOUDEBERG en BIBLIOTHEEK RENSWOUE

Email adres Mariska Bergstra-Geurts : : [m.bergstra@steunpuntscherpenzeel.nl](mailto:m.bergstra@steunpuntscherpenzeel.nl)

Steunpunt Scherpenzeel

Vijverlaan 4b

3925 EM Scherpenzeel

[www.steunpuntscherpenzeel.nl](http://www.steunpuntscherpenzeel.nl)

Bereikbaar: dinsdag, woensdag, donderdagochtend en vrijdagochtend

## *Geplande activiteiten Senioren Belangen*

---

Activiteiten agenda van door Senioren Belangen georganiseerde activiteiten en bijeenkomsten voor onze leden.

Senioren Belangen



<b>Datum</b>	<b>Tijdstip</b>	<b>Activiteit</b>
21 december	16.45 uur	Avondbezoek aan Lichtjesavond Orchideeën Hoeve, Luttelgeest Vertrek vanaf De Camp, Woudenberg
05 januari 2018	14.30 uur	Nieuwjaarsreceptie
16 februari 2018	14.30 uur	Algemene Ledenvergadering met aansluitend voorlichting van de hr. Faber van de Rabobank over actuele zaken en ontwikkelingen betreffende (veilig) bankieren.
16 maart 2018	16.00 uur	Warm- en Koud buffet
20 april 2018	14.30 uur	Muziekmiddag met Alice van Rossum
17 mei 2018	nmb	Dagreis

Noteer deze datums alvast in uw agenda!

Tenzij anders vermeld vinden de activiteiten plaats in mfc De Schans in Woudenberg



***Het bestuur van Senioren Belangen wenst iedereen fijne feestdagen, een goed uiteinde en een gezond en gelukkig 2018.***