

Senioren Belangen



Woudenberg / Scherpenzeel / Renswoude

Nieuwsbrief december 2018

Secretariaat: G.J. Grotentraast,
Stationsweg-West 129,
3931 EL Woudenberg
033 286 2747
Telefoon:
E-mail: info@seniorenbelangen.net
Website: 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

Redactie:
E.G.J. Kroonsberg, Schans 23, 3931 KJ Woudenberg
T: 033 286 3563, E: edkroonsberg@gmail.com

Inhoudsopgave

Van de bestuursafel	2
Nieuwsbrief FASv over zorgverzekering 2019	2
Ingelast overleg PCOB / Senioren Belangen	2
Vrijwilligersvacature Formulierenbrigade	3
Bijeenkomst deelnemersraad SWO Woudenberg	3
Website met informatie over Woudenberg	4
Verslagen van bijeenkomsten / activiteiten	4
Een feestje bij Senioren Belangen	4
Snertshow 22 november	4
<i>Foto's snertshow in Zeeland</i>	5
Komende activiteiten Senioren Belangen	5
Winterkost buffet 14 december 2018.	5
Voor u gelezen	5
Maandelijkse zorgpremie 2019 waarschijnlijk 5 euro hoger	5
Stijging AOW-leeftijd ook in 2024 niet nodig	6
De Wet Maatschappelijke Ondersteuning en hulp in huis	7
Tips & Trucs / (Wetensw)aardigheden	7
Geldautomaat krijgt gele kleur en gaat Geldmaat heten	7
Ontkrimpen - wastruc	8
Hoe ouder hoe beter van vertrouwen	8
Regelhelp voor zorg en ondersteuning	9
Vorbereiden op de toekomst	9
Ledennieuws	10
Maand oktober 2018	10
Nieuws en activiteiten van andere lokale verenigingen / organisaties	11
Samen vieren we Kerst	11
Bridge clinic	11
Datums 'Samen op Zondag' 2019 van Coalitie Erbij Woudenberg	12
Kerstavond met muziek en een hapje in het Alzheimer Café	12
Kerstuitvoering seniorenkoor "Zingen Houd Jong"	12
Yoga voor senioren in De Schans	13
Activiteiten SWO Woudenberg	13
Vervoersdienst SWO Scherpenzeel-Renswoude	14
Geplande activiteiten Senioren Belangen	14
Aanmeldingsstrookje winterkost buffet 14 december	15

Van de bestuurstafel



Dit is alweer de laatste nieuwsbrief van het jaar 2018. Het bestuur van Senioren Belangen wenst al haar leden, collega organisaties en relaties fijne feestdagen en alvast een in alle opzichten voorspoedig 2019.

Omdat ook 5 december voor de deur staat wil uw redacteur u deze Sinterklaaswens niet onthouden:

Beste Sint,

Mijn wens voor dit jaar is een dikke vette bankrekening en een slank lichaam. Het zou fijn zijn als u deze 2 niet door elkaar zou halen, zoals vorig jaar.



Nieuwsbrief FASv over zorgverzekering 2019



De FASv heeft een nieuwsbrief gestuurd met het jaarlijkse overzicht van de zorgverzekeraars waar de FASv korting heeft bedongen ten behoeve van leden van plaatselijke seniorenverenigingen die zijn aangesloten bij de FASv, waaronder Senioren Belangen.

Bij de volgende maatschappijen ontvangt u via Senioren Belangen korting op uw polis: VGZ, Zorg en Zekerheid, CZ, de Friesland, Salland, Thomagroep, ONVZ, Nationale Nederlanden (vh Delta Lloyd), OHRA, Zilveren Kruis, Univé, PMA-Menzis en DSW.

Velen van u zijn tevreden met hun huidige verzekeraar en doen verder geen moeite om elders een goedkopere verzekering aan te gaan. Anderen vinden het juist een sport om een zo goedkoop mogelijke verzekering af te sluiten; dat laatste geldt met name voor geoefende internetgebruikers. Website FASv: <https://fasv.nl>.

De betreffende volledige FASv nieuwsbrief staat ook op onze website onder het menu Belangenbehartiging / Zorg en Welzijn: www.seniorenbelangen.net

Voor meer informatie of advies m.b.t. uw zorgverzekering kunt u contact opnemen met Jan Harskamp, telefoon: 033 286 3461 of email: jharskamp1993@kpnmail.nl

Ingelast overleg PCOB / Senioren Belangen

Op 24 oktober 2018 heeft er overleg plaats gevonden tussen de besturen van Senioren belangen en de PCOB met als onderwerp de klachten over de geleverde zorg bij zorgcentrum Groenewoude en de stappen die wij als belangen organisaties zouden kunnen nemen.

Inmiddels is namens Senioren Belangen en de PCOB een brief gestuurd naar de verantwoordelijken binnen de zorggroep Charim waarin we onze zorg uitspreken over de gang van zaken binnen de vestiging Groenewoude.

Vrijwilligersvacature Formulierenbrigade



Taakomschrijving

Voor de nieuw op te richten Formulierenbrigade in Woudenberg, zijn we namens de Kleine Schans op zoek naar vrijwilligers.

Bij de Formulierenbrigade komen mensen met allerlei vragen. Taken van de vrijwilligers zijn uiteenlopend, denk onder andere aan:

- Helpen invullen van formulieren (bijv. van gemeente, uitkeringsinstanties, verzekeraars, pensioenfondsen, aanvraag ov-chip of Digi-D)
- Uitleg geven van brieven
- Uitzoeken of iemand recht heeft op toeslagen of gemeentelijke regelingen
- Hulp bij overige vragen of problemen met instanties

Gevraagde vaardigheden en competenties

We zoeken iemand die affiniteit en/of kennis heeft van sociale wet- en regelgeving en die bereid is om zijn/haar kennis in te zetten om anderen te helpen met hun vragen.

Een vrijwilliger van de Formulierenbrigade is daarnaast klantgericht, enthousiast, flexibel en betrokken, maar weet zijn/haar grenzen te bewaken.

Tijdsbesteding

In overleg, maar minimaal De wens bestaat om een wekelijks inloopsprekkuur te draaien, bemenst door twee vrijwilligers. De tijdsinvestering zal afhankelijk van het aantal vrijwilligers dat zich aanmeldt en de hoeveelheid vragen die op ons af komen. We gaan uit van ongeveer een dagdeel per week.

Contactgegevens

Voor meer informatie of een kennismakingsgesprek kunt contact opnemen met Sandra van Capelle via s.capelle@dekleineschans.nl of telefonisch 085 0669700

Bijeenkomst deelnemersraad SWO Woudenberg

Op woensdag 21 november heeft een vertegenwoordiger van het bestuur van Senioren Belangen deelgenomen aan de bijeenkomst van de deelnemersraad van de SWO Woudenberg.

De behandelde agendapunten waren o.a.:

- Voorstellen nieuwe secretaris bij het bestuur van de SWO, de heer J.Thiescheffer.
- Uitleg door de directeur van de Coöperatie De Kleine Schans, Ellen van der Vlist, over de doelstellingen en werkwijze van De Kleine Schans. Belangrijk is dat men 1 loket voor de inwoners van Woudenberg heeft waar iedereen met zorgvragen terecht kan. Verder is e.e.a. uitgelegd over de huidige z.g.n. werkateliers (project groepen), die nadenken en met suggesties komen over bijvoorbeeld mogelijke vernieuwingen in de aangeboden zorg. Ook Senioren Belangen is betrokken bij een van de werkateliers.
- Verder werd mevrouw Hilda Rozendal, beleidsadviseur sociaal domein van de gemeente Woudenberg, voorgesteld.
- Mevrouw Constanja de Vries gaf een presentatie over de werkwijze van de organisatie "Buurtgezinnen". Deze organisatie is al actief in Scherpenzeel en Renswoude en wil inwoners en gezinnen koppelen aan gezinnen die wat



ondersteuning kunnen gebruiken in bijvoorbeeld de opvoeding van kinderen. Voorbeeld werd gegeven van opvang van kinderen bij ouderen, die op deze wijze fungeren als een soort alternatieve opa of oma voor die kinderen en daarmee de betrokken gezinnen iets kunnen ontlasten. Meer informatie over de organisatie Buurtgezinnen vindt u op de website www.buurtgezinnen.nl of via Constanja de Vries, 06-502 08 462 of constanja@buurtgezinnen.nl

- Tineke Smallenbroek, welzijnswerker, treedt in dienst van de Coöperatie De Kleine Schans. Een aantal, nog nader te bepalen taken, zullen t.z.t. worden overgeheveld naar de SWO.

Website met informatie over Woudenberg

Ons lid, Gerard Florijn, heeft ons geattendeerd op een initiatief voor nieuwe website over het dorp Woudenberg.

Op deze website staat informatie over verenigingen en bedrijven maar bijvoorbeeld ook heel veel geschiedenis over het ontstaan van het dorp Woudenberg.

Neem eens een kijkje bij www.het-dorp-woudenberg.com



Verlagen van bijeenkomsten / activiteiten

Een feestje bij Senioren Belangen



Vrijdagmiddag 16 november werd het een feestje bij Senioren Belangen. Onder grote belangstelling traden de Muzidima's op in MFC De Schans in Woudenberg. Het was leuk om te kijken en te luisteren naar deze 6 Woudenbergse zangeressen, die zowel mooie luisterliedjes als liedjes met een hoog meezinggehalte ten gehore brachten.

Er werd door alle aanwezigen volop genoten van het muzikale optreden en van de versnaperingen die werden rondgedeeld.

Omdat deze middag de laatste activiteit voor 2018 was werd er een extra feestelijk tintje aan deze middag gegeven door het na afloop schenken van een glaasje bubbles en kon men genieten van een hartige snack.

Kortom, er kan teruggekeken worden op een zeer geslaagde middag.

Voor een foto impressie kijk op www.seniorenbelangen.net.

Snertshow 22 november

Op donderdag 22 november had de Senioren Belangen reiscommissie een leuke middag georganiseerd, dat in het teken stond van bekende meezingers zang en sketch en cabaret.

De Dutch Show Company imiteerde Dolly Parton, Selvera,s en vele andere artiesten.

Ook de liedjes van Wim Sonneveld vielen goed in de smaak. Dat alles was In Het Witte Huis in het plaatsje Zeeland. Het was een schitterende middag die voor vele van onze leden gewaardeerd werd. Bij binnenkomst kreeg men erwtensoep en roggebrood met spek, wat heerlijk smaakte. Na afloop van de voorstelling kreeg men 2 broodjes



kroket en een kop koffie. Omstreeks half 6 waren wij weer in Woudenberg. We kunnen terug zien op een zeer geslaagde middag wat zeker voor herhaling vatbaar is. Er gingen 74 personen mee.

Foto's snertshow in Zeeland

Diegene die op donderdag 22 november zijn mee geweest naar de Snert show in Zeeland en foto's willen hebben kunnen zich melden bij Peter van Loon.

Zijn mailadres is: riaenpeter@telfortglasvezel.nl

Als je een mailtje naar Peter stuurt krijg je de foto-bestanden op je mail.

Een selectie staat inmiddels ook op de website bij "[Foto's reizen](#)"

Komende activiteiten Senioren Belangen

Winterkost buffet 14 december 2018.



Op 14 december kunnen wij weer genieten van ons bekende buffet van boerenkool en zuurkool.

Ook zal een toetje niet ontbreken.

Het buffet staat klaar om 17.00 uur in mfc De Schans, De Schans 33 te Woudenberg. De zaal is open vanaf 16.00 uur.

Het buffet wordt wederom verzorgd door Partycentrum Boschzicht uit Scherpenzeel.

De kosten hiervoor bedragen voor leden € 10,-- en € 15,-- voor mensen die geen lid zijn van Senioren Belangen.

Koffie en/of thee zijn gratis, overige consumpties zijn voor eigen rekening.

Graag vernemen wij of u komt.

Vul daarom op de laatste pagina van deze nieuwsbrief de opgavestroom in en lever die tezamen met het verschuldigde bedrag in een gesloten enveloppe in bij de aangegeven adressen.



Inleveren kan tot **uiterlijk 7 december 2018**.

Voor u gelezen ...

Maandelijkse zorgpremie 2019 waarschijnlijk 5 euro hoger

Nederlanders zullen naar alle waarschijnlijkheid zo'n 5 euro duurder uit zijn voor hun zorgpremie, zo verwacht het Zorgverzekerings Informatie Centrum ([Z.I.C.](#)). De verwachting ligt in lijn met die van [platform Independer](#), dat eerder aangaf dat "de eerste premie bekendmaking van DSW een goede indicator is voor de uiteindelijke premie."

DSW als zorgpremie indicator

Een maand geleden maakte DSW traditiegetrouw als eerste de zorgpremie voor 2019 bekend. De verzekeraar in Schiedam verhoogt de premie met 4,50 euro per maand. Als reden noemt de verzekeraar onder andere stijgingen van loonkosten, prijsstijgingen en een toename in gebruik van geneesmiddelen; die duurder en specialistischer worden.

Eigen risico gelijk om zorgkosten te drukken

Het kabinet maakte reeds bekend dat het eigen risico komend jaar 385 euro zal blijven. Deze beslissing is genomen om opstapeling van zorgkosten te voorkomen. Men kan vrijwillig het eigen risico verhogen tot 885 euro (per jaar). Mensen die hiervoor kiezen kunnen rekenen op een korting van de zorgverzekeraar.

“Men moet er wel goed op letten dat een korting bij een hoger eigen risico interessant klinkt, maar dat men bij zorgafname wel een hogere rekening zal ontvangen”, aldus Simon den Hollander van het Z.I.C.

Grote premieverschillen verwacht

Uiterlijk 12 november 2018 moeten zorgverzekeraars hun premies voor het komende jaar bekend maken. Aalt van Bokhorst, zorgspecialist bij Independer, verwacht grote verschillen. “...Uiteindelijk is de vaststelling van de premies aan de zorgverzekeraars zelf.”, aldus Van Bokhorst. Door flinke verschillen in de aangelegde buffers zullen de premieverschillen tussen de verzekeraars wel toenemen, is zijn verwachting.

Bron: Zorgverzekering Informatie Centrum | Z.I.C. <http://www.zorgverzekering.org>

Stijging AOW-leeftijd ook in 2024 niet nodig

Voor het tweede jaar op rij hoeft het kabinet de AOW-leeftijd niet verder te verhogen. Dat blijkt uit de nieuwe levensverwachting voor 65-jarigen, die het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) donderdag 1 november heeft gepubliceerd. De levensverwachting van 65-jarigen loopt weliswaar weer op, maar niet zo hard dat de AOW-leeftijd ook verder omhoog moet. De AOW-leeftijd stijgt de komende jaren versneld, maar volgens afspraak, naar 67 jaar in 2021. Daarna stijgt die verder met de levensverwachting.

Het ministerie van Sociale Zaken besluit op basis van de CBS-cijfers of de AOW-leeftijd verder stijgt of niet. Dat doet men altijd vijf jaar van te voren. Vorig jaar bleek al dat de AOW-leeftijd in 2022 naar 67 jaar en drie maanden gaat, maar in 2023 niet verder omhoog hoeft.

Een 65-jarige heeft volgens de jongste cijfers van het CBS in 2024 een levensverwachting van 20,63 jaar, en dat is 2 weken meer dan vorig jaar nog werd verwacht. Maar pas bij een levensverwachting van 20,76 jaar moet de AOW-leeftijd weer met drie maanden omhoog.

In 2017 daalde de levensverwachting van 65-jarigen volgens het CBS, tenminste ten opzichte van eerdere prognoses. Dat deze dit jaar weer stijgt, ondanks de hoge sterfte tijdens de griepgolf in de winter, komt vooral door dat er minder vrouwen aan longkanker overlijden, meldt het CBS. En zij verwachten, dat de levensverwachting van ouderen zal blijven oplopen.

N.B. De levensverwachting van 65-jarigen was begin jaren vijftig, toen de AOW werd ingevoerd, 14,3 jaar. En in 2017 was het 19,9 jaar. Dus gemiddeld genomen steeg de levensverwachting van een 65-jarige elk jaar met 1 maand, in de afgelopen bijna 60 jaar.

Bron: nieuwsbrief NVOG november 2018

De Wet Maatschappelijke Ondersteuning en hulp in huis.

De afgelopen jaren is in Nederland al veel discussie geweest over de werkwijze van gemeenten op het terrein van huishoudelijke hulp.

Veel gemeenten hanteren als uitgangspunt dat als het huis maar schoon en leefbaar is het voldoende moet zijn. Er zijn door individuele hulpvragers die het hier niet mee eens zijn, veelal ondersteund door seniorenorganisaties, procedures gevoerd die hebben geleid tot een vraag aan de Centrale Raad van Beroep om hierover een uitspraak te doen.

Deze uitspraak is op 8 oktober gedaan en op 23 oktober gepubliceerd. Zij vinden dat niet de zorguitvoerder moet bepalen wat een schoon huis is maar dat de gemeenten op basis van "maatwerk", dus individueel, uren schoonmaakhulp moet toekennen. Op basis van een "ondersteuningsplan" dat met de hulpvrager moet worden besproken, moet de gemeente (en dus niet het schoonmaakbedrijf dat een contract met een gemeente heeft gesloten!) hiervoor schoonmaakuren per week toekennen. Het schoonmaakbedrijf regelt dan een en ander in overleg met de hulpvrager.

Dit is een belangrijke uitspraak waarop al jaren is gewacht. De gemeente mag dus niet aan de zorgaanbieder over laten te bepalen wat nodig is, zij is zelf verantwoordelijk! En als er klachten over zijn kan men bij de gemeente hierover aankloppen.

Mensen die nu nog een zgn. "schoonhuis" beschikking hebben, kunnen zich tot hun gemeente wenden om op basis van deze uitspraak een nieuwe beschikking aan te vragen.

Bron: NVOG

Tips & Trucs / (Wetensw)aardigheden

Geldautomaat krijgt gele kleur en gaat Geldmaat heten

Geldautomaten van ABN AMRO, Rabobank en ING krijgen een nieuw uiterlijk en een nieuwe naam. Ze heten voortaan Geldmaat en gaan er allemaal geel uitzien. Dat hebben de drie banken afgesproken. Vanaf 1 januari worden de oude apparaten vervangen, eind 2020 moet het project zijn afgerond.



Foto: Geldmaat

Samen met Geldservice Nederland (GSN), dat de geldautomaten sinds 2011 beheert, willen de banken de automaten "evenwichtiger verspreiden over het land". Om dat te bereiken praten de banken met belangenorganisaties zoals ouderenbonden en ondernemersorganisatie MKB Nederland.

Op plekken waar nu binnen een paar honderd meter meerdere pinautomaten staan, zal straks één Geldmaat in de plaats komen. "Die komt dan op een nieuwe locatie, die bankonafhankelijk is", vertelt Geert Eikelboom, CEO van GSN in een persconferentie.

De huidige bereikbaarheidscriteria blijven bij die nieuwe locaties gehandhaafd, beloven de banken. Zo blijft de norm overeind die voorschrijft dat iedere burger binnen een straal van vijf kilometer een automaat kan vinden.

"Je ziet in een winkelgebied nu soms vijf automaten van de drie verschillende banken vlak bij elkaar staan. Op basis van het aantal transacties en bezoekers in het gebied kunnen bijvoorbeeld twee automaten ook voldoende zijn", aldus een woordvoerder.

Behoeftte aan contant geld blijft

"Op veel van dit soort locaties gaan we het netwerk aanpassen. In winkels wordt steeds vaker digitaal betaald. Maar er blijft ook behoefte om contant geld op te nemen of te storten."

Bij het herindelen van de locaties wordt volgens de banken en GSN gekeken naar het aantal transacties en het aantal bezoekers in een gebied. Over de nieuwe hoeveelheid automaten is nog niets bekend, omdat het onderzoek daarnaar nog maar net van start is gegaan. Er wordt nu per locatie gekeken naar het ideale aantal.

Wel weet Eikelboom te zeggen dat vooral in stedelijk gebied de aantallen naar verwachting kleiner worden. "In rurale gebieden komen er zelfs misschien meer. We moeten gaan inkrimpen en herverdelen."

Mogelijk sluiten andere banken zich ook nog aan bij het initiatief. "Andere banken zijn van harte welkom. Daarover worden al gesprekken gevoerd", aldus Eikelboom.

Bron: ANP/NU.nl

Gelezen uitspraak: *Eindelijk een keer een maat die wel geld heeft!*

Ontkrimpen - wastruc.

Van een van onze leden de volgende tip:

Kleding die is gekrompen, kan zijn oude vorm terugkrijgen. Vul een bak met koud water en 3 dopjes wasverzachter en leg de kleding hier een kwartiertje in. Uithangen, goed uitrekken en laten drogen.

Hoe ouder hoe beter van vertrouwen

Sommige dingen worden beter naarmate je ouder wordt. Zo blijkt uit Amerikaans onderzoek, gepubliceerd in *Social Psychological and Personality Science*, dat vertrouwen en geluk toenemen met de leeftijd. Oudere mensen lijken beter te zijn in vertrouwen en voelen zich gelukkiger.

Gegevens van 200.000 mensen uit 83 landen werden voor het onderzoek bekeken. De gegevens zijn over de afgelopen 30 jaar verzameld. Er was daarbij een duidelijk verband tussen ouder worden en een hogere mate van vertrouwen.

"Wanneer we aan ouder worden denken, hebben we het vaak alleen maar over aftakeling en verlies. Mensen met meer vertrouwen, zijn vaak ook gelukkiger." – Claudia Haase, onderzoeker van de Northwestern University

Generaties

"Zowel bij generatie Y, generatie X als bij de babyboomers, neemt de mate van vertrouwen toe als mensen ouder worden", zegt Haase.

"We weten dat oudere mensen eerder geneigd zijn om naar de positieve kant van iets te kijken. Daarbij lijkt het erop dat we als we ouder worden sneller het beste in andere mensen zien en kleine teleurstellingen sneller vergeven."

Kwetsbaar

Een toename van vertrouwen heeft ook een negatieve kant. Oudere mensen zijn hierdoor kwetsbaarder voor oplichters en fraudeurs. Volgens de onderzoekers wegen deze negatieve punten echter niet op tegen de voordelen.

Er is een sterk verband tussen vertrouwen en gelukkig zijn. De resultaten suggereren dat vertrouwen een belangrijke bron is voor een succesvolle ontwikkeling tijdens het leven volgens de onderzoekers.

Bron: nu.nl

Regelhulp voor zorg en ondersteuning

De overheid probeert het mensen steeds makkelijker te maken om zelf de hulp te regelen die zij nodig hebben. Een voorbeeld daarvan is regelhulp.nl. Dit is een digitale wegwijzer voor iedereen die op zoek is naar zorg of ondersteuning: cliënten en hun omgeving (mantelzorgers, familieleden enzovoort), en ouders of verzorgers van kinderen tot ongeveer 18 jaar.

Regelhulp richt zich onder meer op de gevolgen van een chronische ziekte of handicap voor het dagelijks leven. Daarbij gaat Regelhulp niet uit van bepaalde aandoeningen, zoals artrose, diabetes, reuma of kanker, maar van de gevolgen ervan. Bijvoorbeeld problemen met lopen, zien of het uithoudingsvermogen.

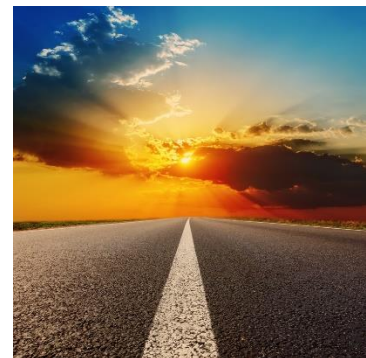
Omdat iedereen zoekt vanuit een andere invalshoek, zijn er twee ingangen om informatie te vinden: Mijn situatie en Informatie. Via de optie Mijn Situatie kun je de hulpvraag stap voor stap in kaart brengen. Het is prettig als cliënten dit samen met hun mantelzorger of verzorgende kunnen doorlopen.

Onder de optie Informatie staat een overzicht van herkenbare onderwerpen als beperkingen, gebeurtenissen of levensfasen. Dit is de snelle route naar oplossingen, regelingen en voorzieningen voor verschillende situaties.

Website: www.regelhulp.nl

Voorbereiden op de toekomst

Veel ouderen verliezen in de loop der jaren de grip op hun leven. Hoe kunnen zij er zelf voor zorgen dat ze zo lang mogelijk de regie houden? Wat kunnen zij doen om zich voor te bereiden op hun toekomst? Ouderen zelf stelden 7 aandachtspunten op. Deze 7 punten zijn van belang als ouderen zich voorbereiden op de toekomst:



1. Sociaal actief blijven

Onderhoud uw sociale netwerk. Neem deel aan terugkerende groepsactiviteiten. Ervaringen delen met anderen helpt om sociale contacten structureel te maken en om echte betrokkenheid te ervaren.

2. Fysiek actief blijven

Beweeg! Dit helpt om gezond en mobiel te blijven. Naast bewegen is ook een gezonde leefstijl (gezonde voeding, verantwoord alcoholgebruik en niet roken) van belang. Voorkomen is beter dan genezen.

3. Mentaal actief blijven

Lees boeken, kranten en tijdschriften, maak puzzels of schrijf brieven: zo houdt u uw geheugen in conditie.

Opmerking redactie: Lees bijvoorbeeld even het artikel bij de Bridge clinic.

4. Zorgen dat je mee blijft tellen

‘Ertoe doen’ is belangrijk voor ieder mens. Deze behoefte houdt niet op als u ouder wordt. Hoe? Door iets voor een ander te betekenen, van waarde zijn, uitgaan van wat wel in plaats van wat misschien niet meer lukt.

5. Voorbereiden op beperkingen

Denk tijdig na over een aantal belangrijke vragen zoals: Waar wil ik oud worden? Wat zijn de financiële consequenties van een nieuwe levensfase? Welke zorg en ondersteuning is er in mijn omgeving beschikbaar? Welke acties moet/kan ik nu al ondernemen?

6. In gesprek gaan over wensen en behoeften

Denk zelf na over de toekomst, maar deel deze gedachten ook met familie en/of vrienden en zorgverleners (zoals de huisarts).

7. Gebruik maken van technologie

Blijf bij! Zorg dat technologische mogelijkheden niet te ver van u af komen te staan. Met bijvoorbeeld Whatsapp, Facetime, Skype of Facebook kunt u sociale contacten op afstand onderhouden.

En voor beleidsmakers: zorg dat ouderen kunnen kennismaken met en gebruik maken van techniek zonder hoge (financiële) drempels.

Het is belangrijk dat u zelf, met steun van overheden, zorginstellingen en woningstichtingen met bovenstaande punten aan de slag gaat.

Bron: Beter ouder worden

Ledennieuws

Maand oktober 2018

Aanmelding nieuwe leden:

- Mevrouw H.van den Berg-van Harten, Vijverlaan 2A-16, 3925 EN , Scherpenzeel
- Mevrouw J.Geytenbeek, Roeterskamp 25, 3925, WB Scherpenzeel
- Mevrouw A.M.Melchers, Kraailandhof 62, 3828 JM, Hoogland
- Mevrouw C.J.Drager-Wiggers, Kon.Julianaplein 97, 3832 BC, Leusden

Opzegging lidmaatschap:

- Geen

Overleden leden:

- Geen

Het aantal leden per eind oktober 2018: **526**

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

Samen vieren we Kerst



Vindt u het leuk om deze kerst (samen met iemand anders) aan te schuiven bij een kerstdiner?

Dan kunt u via **Gast aan Tafel** in contact komen met een gastadres en kunt u aanschuiven bij een gezellige maaltijd.

Met dit initiatief **Gast aan Tafel** willen we mensen voor wie een gezamenlijke kerst niet vanzelfsprekend is bij u aan tafel brengen.

Kent u iemand die u kunt en zou willen uitnodigen of staat u open voor gasten?

Dan komen wij graag met u in contact via Tineke Smallenbroek (t.smallenbroek@dekleineschans.nl of 06-103 37 184).

Bridge clinic

Bescherming tegen Dementie

Volgens Erik Scherder de bekende neuropsycholoog o.a. van de Wereld Draait Door zegt "het beoefenen van bridge beschermt je 4 jaar langer tegen dementie".

Afwenden kun je het ouderdomsproces niet, wel vertragen. Het effect van denksporten op de hersenen moet niet onderschat worden stelt Scherder. Als je bridge speelt moet je onthouden welke kaarten er uit zijn. Maar uiteindelijk moet je ook beslissingen nemen.

Bridge is volgens Scherder echt geweldig voor je hersenen.

Ben je benieuwd of briden wat voor je is, dan is dit nu je kans! Op **dinsdag 11 december 2018** organiseert Bridgeclub Scharuk een bridge clinic. De clinic is bedoeld om geheel vrijblijvend kennis te maken met het bridgespel als sportbeoefening én als gezelschapsspel. Het motto: wanneer je hebt leren briden heb je een hobby voor het leven en is dit een middel om eenzaamheid te voorkomen.



De clinic is geheel gratis en vindt plaats in Sport- en Cultureel Centrum de Camp aan de Bosrand te Woudenberg, aanvang om 19.15 uur. Mocht je geïnteresseerd zijn dan kun je je ook aanmelden voor de beginnerscursus. Die start dinsdag 8 januari 2019. De kosten bedragen € 95,00 voor het eerste deel en € 10,00 voor het cursusboek. De cursus wordt gegeven door een ervaren bridgedocent.

Iedereen is van harte welkom.

Voor meer informatie kunt u bellen of mailen met:

Jeanette Unk 06-54278109 of Dick Schouten 033-2866213, e-mail Dick01@kpnmail.nl

Datums 'Samen op Zondag' 2019 van Coalitie Erbij Woudenberg



Coalitie Erbij Woudenberg

Van 14.30 -17.00 uur in Het Cultuurhuis Woudenberg

13	januari	2019
10	februari	2019
10	maart	2019
14	april	2019
12	mei	2019
9	juni	2019
14	juli	2019
11	augustus	2019
8	september	2019
13	oktober	2019
10	november	2019
8	december	2019

Website: www.coalitieerbijwoudenberg.nl

Voor ouderenvervoer kunt u bellen met 033-2862273 (mevr. Valkenburg)

Kerstavond met muziek en een hapje in het Alzheimer Café

Het Alzheimer Café Woudenberg-Scherpenzeel verzorgt **woensdag 12 december** een gezellige bijeenkomst voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Ook andere belangstellenden zijn van harte welkom. De gasten praten met elkaar over de dingen die ze meemaken, over dementie en over mogelijkheden voor hulp; allemaal in een gemoedelijke sfeer. Een gezellige avond rond de kerstboom met Ludger Stuijt, muziektherapeut en Welzijnsbegeleider Norschoten Barneveld.

Het Alzheimer Café vindt plaats in het Multi Functioneel Centrum de Schans, Schans 33 in Woudenberg. De zaal is open vanaf 19.00 uur. Het programma is van 19.30 tot 21.00 uur. De toegang en de koffie zijn gratis. Info: 06-866 779 57 of via alzheimerscherpwoud@gmail.com

Kerstuitvoering seniorenkoor "Zingen Houd Jong"

Maandagmiddag 17 december geeft het Woudenbergse senioren zangkoor een speciale kerstuitvoering in de Harmonie aan de Bosrand in Woudenberg. Toegang is gratis.

Het programma begint om 14.00 uur en de zaal is open om 13.30 uur.

U wordt ontvangen met koffie en thee en in de pauze wordt glühwein, andere wijnen en sapjes geschonken vergezeld van zoete en hartige hapjes. Bij de uitgang wordt een vrijwillige bijdrage gevraagd.

Naast het eigen repertoire worden er ook bekende (meezing) kerstliederen samen met het publiek gezongen.

Yoga voor senioren in De Schans

Ik ben Marianne Hoeven, zelf 60-plusser.

Yoga brengt mij veel positiefs, wat ik graag met anderen wil delen.

Naast mijn yogalessen in het cultuurhuis geef ik al enkele jaren "Yoga op de stoel voor senioren" in de Schans. Er zijn hier nu enkele plaatsen vrijgekomen.

Ik geef les op donderdag van 11.00 tot 12.00 en op vrijdag van 9.30 tot 10.30 en 11.00 tot 12.00.

Voor informatie en opgave kun je me bellen of mailen.

Marianne Hoeven-Schuurmans, tel. 06-33088118

mailadres: mariannehoe@hotmail.com

Activiteiten SWO Woudenberg



Nieuwe lessenserie stijldansen in januari

De start van een nieuwe lessenserie stijldansen is verplaatst naar het nieuwe jaar. In januari 2019 starten we bij voldoende belangstelling weer met lessen stijldansen in De Schans. Deze zullen plaatsvinden op woensdagochtend. Man of vrouw, met of zonder partner; iedereen is welkom. Meer informatie of kennismaken? Neem contact op met Agnes Blaauw, Stichting Dans Leusden: 06-25041544

Jeu de boules

Iedere dinsdag- en donderdagochtend wordt er jeu de boules gespeeld door een groep enthousiaste senioren. Dit vindt plaats in de Veldschans, het park naar de Schans. Er start nu ook een groep op donderdagmiddag om 14 uur. Hiervoor zijn meer spelers van harte welkom. Lijkt het u leuk? Kom gerust eens kijken en/of een spelletje meespelen.

Meer info: Tel. 033- 2863188 of hannievanbommel@gmail.com

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.

Oudervervoer SWO

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

Mw. Valkenburg ☎ 033 286 2273

Mw. van Dam ☎ 033 286 40 63

Fam. Voerman ☎ 033 286 1742

Internetcafé SWO:

Hulp bij tablet en smartphone. Dinsdag 13.00-14.30 u in De Schans. Meld uw komst aan per mail:

swow.internetcafe@gmail.com

Welzijnswerker: Tineke Smallenbroek, inloopspreekuur op dinsdag 10.00 – 11.00 uur

Tel. 06-10 33 71 84: e-mail: swow.ouderenadvies@gmail.com

Vervoersdienst SWO Scherpenzeel-Renswoude



Beschikt u niet over eigen vervoer? Kunt u met openbaar vervoer moeilijk komen waar u naar toe wilt? Dan kunnen de vrijwilligers van de Vervoersdienst wellicht iets voor u betekenen, De vervoersdienst van de SWO-SR brengt u naar uw bestemming in Scherpenzeel/Renswoude en omgeving. U kunt vervoer aanvragen om bijvoorbeeld naar de huisarts, het ziekenhuis, de kapper, de

winkels, een SWO-SR activiteit of om op bezoek te gaan bij familie of vrienden; dat mag alleen, maar een partner of begeleider mag ook meereizen.

Aanvragen

Een verzoek om vervoer dient minimaal **1 dag van te voren** aangevraagd te worden bij de volgende coördinatoren:

Voor Scherpenzeel: Geert Forsten, tel. 06 - 10 70 74 35 (niet op woensdag)
Wim Meijer, tel. 06 - 53 66 42 84 (niet op maandag)

Voor Renswoude: Theo en Janny Nieboer, tel. 0318 – 51 29 16 of 06 – 52 31 39 96

Voor vervoer van Renswoude naar Scherpenzeel voor SWO-activiteiten kunt u bellen met Gert van de Hoef, tel. 0318 – 57 22 69

Kosten

Binnen de bebouwde kom van Scherpenzeel en Renswoude € 2,00 per enkele reis naar de bestemming en € 2,00 van de bestemming naar huis + € 0,50 voor iedere eventuele tussenstop. Buiten de bebouwde kom van deze plaatsen € 0,40 per kilometer, gerekend vanaf het woonhuis van de chauffeur + € 0,50 voor iedere eventuele tussenstop. Bezoek aan een SWO-activiteit is altijd plaatselijk tarief. Eventuele parkeerkosten, pontkosten, tolgelden e.d. worden in rekening gebracht.

Afrekenen

Afrekenen doet u rechtstreeks met de chauffeur, liefst gepast. De vergoeding komt geheel ten goede aan de chauffeur ter bestrijding van gemaakte kosten.

Geplande activiteiten Senioren Belangen

Activiteitenagenda van door Senioren Belangen georganiseerde activiteiten en bijeenkomsten.

Senioren Belangen



Datum	Tijdstip	Activiteit
14 december	16.00 uur	Boerenkool / zuurkool maaltijd
4 januari 2019	14.30 uur	Nieuwjaarsreceptie met traditiegetrouw de annoncering van het 2019 reisprogramma
15 februari 2019	14.30 uur	Algemene ledenvergadering met na het officiële gedeelte een presentatie met foto's en videobeelden van het 10-jarig jubileum van de plaatselijke afdeling van de voorloper van Senioren Belangen (ofwel de Anbo).

Noteer deze datums alvast in uw agenda!

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

Aanmeldingsstrookje winterkost buffet 14 december

Formulier uitprinten, afknippen of de gegevens overnemen en inleveren bij de aangegeven adressen



Aanmeldstrook boerenkool/zuurkool 14 december 2018 (inleveren kan tot 7 december)

De heer/mevrouw

Adres

Wel/geen lidlid nr.....

Totaal aantal personen€ (leden: € 10,00, niet-leden: € 15,00)

Inleveren kan tot uiterlijk 7 december 2018 bij:

Truus Veenendaal, Thorbeckelaan 12, Woudenberg , tel. 033-2863478
Ada Bontekoning, M. van Rossumweg 47, Woudenberg, tel. 033-2862966.
Anneke v. Werkhoven, Van Goghlaan 26, Scherpenzeel, tel. 033-2772300