

Senioren Belangen



Woudenberg / Scherpenzeel / Renswoude

Nieuwsbrief maart 2019

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, Middenhof 13, 3925 JZ 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 bestuursstafel	2
Ledenkorting voor concert Poortzangers op 16 maart.....	2
Voortzetting Seni-Jongeren project.....	2
Verslagen van bijeenkomsten / activiteiten	3
Algemene Ledenvergadering 15 februari.....	3
Komende activiteiten Senioren Belangen	3
Cabaretavond 24 mei.....	3
Lezing over het werk van Rembrandt en tijdgenoten.....	4
Voor u gelezen	5
De senior verbijst zich in machteloosheid	5
Dreigende pensioenkortingen.....	6
Reactie KNVG en NVOG op pensioenplannen Minister Koolmees	7
Tips & Trucs / (Wetensw)aardigheden	8
Het Levenstestament (<i>Deel 2</i>).....	8
Huurtoeslag 2019	10
Slecht slapen: dit kunt u eraan doen	10
Ledennieuws	11
Maand januari 2019.....	11
Nieuws en activiteiten van andere lokale verenigingen / organisaties	12
Uitnodiging Themabijeenkomst Eenzaamheid	12
<i>Programma</i>	12
Coalitie Erbij / Samen Op Zondag	13
Activiteiten SWO Woudenberg	13
<i>De regie in eigen hand houden - Het levenstestament</i>	13
<i>Workshop schilderen</i>	13
<i>Diensten SWO</i>	14
<i>Welzijnswerker De Kleine Schans:</i>	14
Vergeet-HET-niet café.....	14
Geplande activiteiten Senioren Belangen	15
Voorintekening cabaretvoorstelling 24 mei.....	15
<i>Voorintekening cabaretvoorstelling 24 mei voor leden van Senioren Belangen</i>	16

Van de bestuurstafel

Ledenkorting voor concert Poortzangers op 16 maart



Op zaterdagavond 16 maart organiseren De Poortzangers een muzikale avond met als motto: "Beleef de jaren '60 met de Poortzangers".

Medewerking wordt o.a. verleent door de "Sixties Generation" band. (website "[Sixties Generation band](#)")

Waar: Sport & Cultureel centrum De Camp
Bosrand 15-17 te Woudenberg
Aanvang: 19.30 uur (zaal open om 18.45 uur)

Voor meer informatie kijk op de website van [de Poortzangers](#).

Leden van Senioren Belangen kunnen op vertoon van hun ledenpasje tegen een gereduceerde prijs van € 8,00 p.p. entreebewijzen kopen op **vrijdagmiddag 8 maart van 14.00 uur tot 16.00 uur:**

- voor Woudenberg: in de grote zaal in mfc De Schans in Woudenberg
- voor Scherpenzeel / Renswoude: bij Anneke van Werkhoven, Van Goghlaan 26, 3925 XH in Scherpenzeel.

Let op:

Deze aanbieding geldt alleen voor kaarten, die op 8 maart worden gekocht op een van beide bovengenoemde adressen. Er is dus geen recht meer op ledenkorting bij het kopen van kaarten in de normale voorverkoop of aan de zaal.

Voortzetting Seni-Jongeren project

Eind 2017 heeft Senioren Belangen in samenwerking met Jeugd-Punt een project geïnitieerd om te komen tot een samenwerkingsvorm tussen senioren en jongeren (**Seni-Jongeren project**) waarbij jongeren van de doelgroep tegen een onderling overeengekomen vergoeding werkzaamheden uitvoeren voor leden van Senioren Belangen.

Het doel is om een duurzame relatie op te bouwen tussen senioren en jongeren, waarbij de senioren worden geholpen en de jongeren een vrijwilligersvergoeding kunnen verdienen. Jongeren helpen senioren in de eigen omgeving en maken het senioren zo makkelijker met klusjes en senioren helpen jongeren aan werkzaamheden, die een bijdrage leveren aan de ontwikkeling van deze jongeren.

Conform afspraak is dit (pilot)project na een jaar geëvalueerd en zijn we inmiddels gezamenlijk tot het besluit gekomen om dit project nogmaals een jaar voort te zetten. Alhoewel er in de praktijk weinig gebruik van is gemaakt willen we als Senioren Belangen en Jeugd-Punt dit project toch blijven ondersteunen.

Bij werkzaamheden kunt u denken aan bijvoorbeeld: diverse schoonmaakwerkzaamheden, afwassen, vuilniszak verwisselen, boodschappen doen, hond uitlaten, auto wassen, hulp bij telefoon en/of computergebruik, samen een spelletje doen, etc.

Als u geïnteresseerd bent of op andere wijze aan dit project wilt meewerken kunt u dat melden bij Frits Velker, tel. 033 286 7078 of e-mail gkovelker@xmsnet.nl.

Verlagen van bijeenkomsten / activiteiten

Algemene Ledenvergadering 15 februari

Op vrijdag 15 februari was de Algemene Ledenvergadering van Senioren Belangen in mfc De Schans Om 14.30 uur waren er ruim 100 leden aanwezig.

Tijdens het officiële gedeelte werden de diverse jaarstukken goedgekeurd door middel van handopsteken.

Gerrit Grotentraast en Ada Bontekoning, die volgens het schema aftredend waren als bestuurslid, hadden zich weer herkiesbaar gesteld en werden unaniem herkozen.

Wil Kromhout deed verslag namens de financiële commissie en de vergadering verleende daarna het bestuur decharge over het in 2018 gevoerde financiële beleid.

Voorzitter Frits Velker bedankt Elly Pelser voor haar werk in de wooncommissie Scherpenzeel.

Ada Bontekoning maakte namens de Activiteiten commissie en de Reiscommissie het volledige activiteitenprogramma voor 2019 bekend.



Na de pauze werd een film gedraaid “uit de oude doos”. Dit was een film uit 1999 van het 10-jarig bestaan van de toenmalige ANBO-afdeling Woudenberg. Vele oude bekenden van 20 jaar geleden passeerden het filmbeeld, wat natuurlijk weer de nodige herinneringen oproep.

Na afloop werd er onder genot van een drankje nog gezellig nagepraat, waarna iedereen om ca. 17.00 uur weer naar huis ging. Kortom, het was weer een gezellige middag bij Senioren Belangen.

Komende activiteiten Senioren Belangen

Cabaretavond 24 mei



Coalitie Erbij Woudenberg

Senioren Belangen



Woudenberg / Scherpenzeel / Renswoude

Theater Sjapoo met de cabaretvoorstelling: “Wat een hoed....met je doet”

Op **vrijdagavond 24 mei** a.s. organiseert Coalitie Erbij Woudenberg in samenwerking met Senioren Belangen een gezellige cabaretavond.

Het wordt een vrolijke voorstelling waarin de hoed een belangrijke rol speelt.

In “Wat een hoed.....met je doet” passeert een breed scala aan onderwerpen de revue. Deze onderwerpen worden ten tonele gebracht door mannequins die over de “catwalk” flaneren met symbolische hoeden op hun hoofd.



Al doende geven zij een kijkje in hun dromen en verlangens als de hoed wordt afgezet.

Het wordt een theatershow met een lichtvoetig, humoristisch karakter, die de toeschouwer heel even door een andere bril naar het leven met zijn dagelijkse beslommeringen laat kijken.

Deze cabaret avond vindt plaats in Sport & Cultuur centrum "de Camp" in Woudenberg en is voor iedereen toegankelijk. Kosten: : € 7,00 per persoon, inclusief koffie/thee in de pauze.

Aanvang voorstelling: 20.00 uur.

De voorstelling is rond 22.00 uur afgelopen.

Voor leden van Senioren Belangen zal de vereniging de entreekosten op zich nemen onder voorwaarde dat er vooraf wordt ingeschreven voor deelname aan deze cabaretavond via het aanmeldstrookje onderaan deze nieuwsbrief.

Onder opgave van uw naam krijgt u vervolgens bij het betreden van de zaal toegang.

Niet-leden kunnen telefonisch toegangskarten bestellen bij Jeanine Schaling, 033-2863373 of kopen aan de zaal. In verband met de capaciteit van de zaal geldt: vol=vol

Kijk eens op de [website van theater Sjapoo](#) voor een impressie.

Let op:

De vereniging betaalt dus alleen de entreekosten voor leden van Senioren Belangen, die zich bij voorinschrijving **vóór 10 mei** via het strookje hebben aangemeld.

Aan de zaal of bij inschrijven op andere wijze geldt de normale toegangsprijs van € 7,00.

Lezing over het werk van Rembrandt en tijdgenoten

Bent u geïnteresseerd in de tijd en het werk van Rembrandt en zijn tijdgenoten?

Dan heten wij u van harte welkom op **vrijdag, 15 maart om 14.30 uur** in MFC DE Schans, Schans 33 te Woudenberg.

Drs. Nelly Spanjersberg, kunsthistoricus uit Scherpenzeel, zal dan een lezing houden over het werk van Rembrandt. Zij zal aan de hand van vele afbeeldingen de tijd schetsen waarin Rembrandt leefde, de invloeden die hij onderging en het bijzondere talent tonen van deze internationaal vermaarde kunstenaar.

Wederom zal tijdens deze interessante middag, de inwendige mens niet vergeten worden.

Entree is voor leden van Senioren Belangen gratis.

Voor niet leden € 5,00.

Koffie en/of thee gratis.



De senior verbijt zich in machteloosheid

Westerse consumenten zijn beduidend minder optimistisch geworden: Volgens het CBS kelderde vorige week het Nederlandse vertrouwen, de som van positieve en negatieve antwoorden op vragen over de economie, van 9 naar 1. Dat is nog net positief. In de rest van de eurozone is het al wat minder. En dinsdag bleek dat ook in de Verenigde Staten het vertrouwen sterk is gedaald.

In Nederland is er één categorie die sterk opvalt: ouderen. Uitgesplitste gegevens naar leeftijd zijn er over de maand januari nog niet, maar ze zijn er al wel over het vierde kwartaal van vorig jaar. Daaruit blijkt dat ouderen somber zijn: hun vertrouwen is inmiddels negatief.

Nu is dat voor een deel een bekend verschijnsel. Naarmate de leeftijd vordert, wordt het vertrouwen in de economie structureel lager. Er zijn andere van zulke evergreens: het vertrouwen is in Zuid-Europa structureel minder dan in het noorden. Mannen hebben doorgaans meer vertrouwen in de economie dan vrouwen, en hoe hoger opgeleid, hoe positiever mensen gemiddeld zijn.

Toch is de score bij Nederlandse ouderen opvallend. Hij was in het vierde kwartaal vooral laag bij de deelvragen over de eigen financiële situatie. Bij de respondenten tussen 55 en 65 jaar was de score bij de inschatting van de eigen financiën over de eerstvolgende twaalf maanden -7, tussen 65 en 75 jaar was dat maar liefst -34 en boven de 75 was het -33.

Is het machteloosheid? Jongeren hebben nog een leven voor de boeg waarin zij zelf het heft in handen kunnen nemen. Ouderen kunnen weinig meer doen aan hun inkomen, behalve wanneer zij vermogend genoeg zijn om actief te beleggen. Voor het overige is de senior afhankelijk van het pensioen.

Daar waren in het vierde kwartaal een aantal zaken aan de hand.

De rente wil maar niet stijgen, en dat is slecht voor de dekkingsgraad van de pensioenfondsen. Aandelen, waar de fondsen het dezer dagen vooral van moeten hebben, raakten verzeild in een 'bear market', met forse koersdalingen. En dus is het wederom machteloos wachten op de eventuele klap van kortingen of het achterblijven van indexering. Als er dan ook nog een impasse is bij het overleg over het pensioenakkoord, weet de pensioengerechtigde al helemaal niet meer waar hij of zij aan toe is.

Nu hebben ouderen het in Nederland op papier niet slecht: de armoede onder hen is volgens de OESO het laagste van alle industrielanden – dus zeg maar gerust: van vrijwel de hele wereld. Daar kun je van alles van vinden, maar het doet weinig af aan de onzekerheid over dat inkomen. Geluk en welvaart zijn voor een deel relatief. Niet alleen ten aanzien van anderen, maar ook in de tijd.

Bestedingen door 65-plussers doen ertoe: ze bedragen meer dan een kwart van alle consumptieve uitgaven in Nederland. En dan zijn er ook nog de 55- tot 65-jarigen, die al op hun pensioen letten. Dat ook bij hen het financiële vertrouwen daalt is relevant: de hele groep boven de 55 jaar is goed voor zo'n 42 procent van alle bestedingen. Deze hele groep consumenten groeit naarmate de vergrijzing vordert. Verder vertrouwensverlies is niet goed voor de economie.

Reden te meer om een pensioenakkoord snel te sluiten. Dat het over de Statenverkiezingen van maart heen is getild, is extra jammer. De conjunctuur kan op dit moment alle hulp goed gebruiken.

Bron: NRC Maarten Schinkel

Dreigende pensioenkortingen

Voor ongeveer twee miljoen deelnemers in de pensioenfondsen in de metaal, PME en PMT, dreigt vanaf 2020 een korting op hun pensioen.

Deze fondsen staan er na een belabberde periode op aandelenbeurzen nu zo slecht voor dat korten onvermijdelijk lijkt.

De fondsen hebben nog een jaar tijd om te herstellen en hun dekkingsgraad op orde te krijgen, maar of lukt is maar de vraag. Deze dekkingsgraad geeft aan of een fonds genoeg geld in kas heeft om pensioenen te kunnen betalen. Een dekkingsgraad van 115 betekent dat er voor iedere euro die aan pensioen moet worden uitgekeerd, er 1,15 euro in kas zit. Pensioenfondsen zijn verplicht een dekkingsgraad van 104 te hebben. Lukt dat vijf jaar op rij niet, dan moeten ze korten.

De metaalfondsen kampen al enige jaren met een dekkingsgraad van onder de 100. Zelf schatten de fondsen de kans op korten in 2020 in op '80 procent', zo meldt de NOS.

Niet alleen de beurs zit tegen, ook de lage rente gooit roet in het eten. Daardoor moeten fondsen meer geld opzietten om aan toekomstige verplichtingen te kunnen voldoen. De verwachting is dat de rente laag blijft.

De metaalfondsen kampen al enige jaren met een dekkingsgraad van onder de 100. Zelf schatten de fondsen de kans op korten in 2020 in op '80 procent', zo meldt de NOS.

Ook andere fondsen in de problemen

Ook twee grootste pensioenfondsen, ambtenarenfonds ABP, en pensioenfondsen Zorg en Welzijn zitten in zwaar weer en hebben een dekkingsgraad van boven de 100 maar onder de 104. Het pensioenfonds Bouw staat er met 118 beter voor.

Wat de fondsen betreft is het nu ook aan de politiek om snel een nieuw pensioenakkoord te sluiten om kortingen te voorkomen. Anders zouden de fondsen meer tijd moeten krijgen om de dekkingsgraad te verbeteren.

Wat moet er gebeuren volgens de pensioenfondsen?

Het kabinet en de sociale partners moeten snel een akkoord sluiten over een nieuw pensioen, vinden de grootste pensioenfondsen ABP, Zorg en Welzijn, PME en PMT. Bij zo'n nieuw pensioen hoeven de meeste fondsen naar verwachting niet meer te korten.

„Iedereen moet zijn verantwoordelijkheid nemen om hieruit te komen”, zegt ABP-voorzitter Corien Wortmann-Kool. „Sociale partners, coalitie- en oppositiepartijen. Dit is te belangrijk voor politieke spelletjes.”

De metaalfondsen PME en PMT gaan een stap verder. Ook zonder pensioenakkoord moet de politiek kortingen voorkomen, zeggen zij. „Als er geen structurele oplossing komt, moet je kijken hoe we de korting kunnen uitstellen”, zegt PMT-voorzitter Benne van Popta. Zo zouden fondsen twee jaar extra kunnen krijgen om hun financiële positie te verbeteren, zegt hij, zoals ook GroenLinks onlangs voorstelde in een initiatiefwet.

Wanneer moeten fondsen de pensioenen verlagen?

Als hun financiële positie vijf jaar op rij te zwak is. Ieder jaar wordt dat gemeten op oudejaarsdag. Op grond van die eisen dreigen sommige fondsen te moeten korten in 2020 (waaronder de twee metaalfondsen) en sommige in 2021 (ABP en PFZW).

Om aan kortingen te ontsnappen, moet de gemiddelde dekkingsgraad over de afgelopen twaalf maanden minimaal 104,2 procent zijn. ABP kwam op oudejaarsdag 2018 uit op 103,8 procent, PMT op 102,3.



Waarom kan een akkoord de kortingen voorkomen?

Veel fondsen hebben genoeg geld in kas om alle toekomstige pensioenen te betalen, maar ze zijn daarnaast verplicht om extra financiële reserves aan te houden. Die zijn niet groot genoeg. Na een hervorming mogen fondsen kleinere reserves aanhouden. Fondsen met een dekkingsgraad boven de 100 procent hoeven dan niet te korten.

Komt er alsnog een pensioenakkoord?

Daar ziet het nog niet naar uit. Het kabinet en de sociale partners zijn het weliswaar grotendeels eens over dat nieuwe pensioen. Maar de aanvullende vakbondseisen gaan het kabinet veel te ver, zoals een structureel langzamere stijging van de AOW-leeftijd en een pensioenplicht voor zelfstandig ondernemers. De bonden stoken het conflict nog verder op. Zij kondigden „harde acties” aan, met als hoogtepunt een landelijke pensioenactie op 18 maart, twee dagen voor de Provinciale Statenverkiezingen.

Reactie KNVG en NVOG op pensioenplannen Minister Koolmees

10 Puntenplan Minister Koolmees mist prioriteitstelling en draagvlak.



De huidige pensioenimpasse kan alleen doorbroken worden als twee dingen eerst goed geregeld worden: voorkoming van de dreigende korting op de

pensioenen en verruiming van de mogelijkheden tot indexatie van de pensioenaanspraken van werkenden en gepensioneerden.

Dat stellen de gepensioneerdenkoepels KNVG en NVOG in een gemeenschappelijke reactie op het 10-puntenplan dat minister Koolmees van Sociale Zaken en Werkgelegenheid begin februari naar de Tweede Kamer stuurde.

Kansloze aanpak

In een brief aan de Tweede Kamer kondigde minister Koolmees een 10-puntenplan aan, waarmee het kabinet alle noodzakelijke veranderingen in het pensioenstelsel tegelijkertijd en - als het niet anders kan - zelfstandig gaat aanpakken nu draagvlak voor gezamenlijke besluitvorming ontbreekt. Het 10-puntenplan omvat het ontwerp en de gedeeltelijke invoering in 2019 van vrijwel alle maatregelen die volgens eerdere SER-rapporten tenminste enkele jaren van invoering vragen.

KNVG en NVOG zijn van mening dat het kabinet met deze aanpak een doodlopende weg inslaat, die alleen maar leidt tot nog meer vertraging bij de totstandkoming van een nieuw pensioenstelsel. Zo'n veelomvattende aanpak zonder prioriteitsstelling en waarbij het brede draagvlak ontbreekt, is kansloos.

Prioriteiten eerst

KNVG en NVOG menen dat de huidige pensioenimpasse alleen kan worden doorbroken door niet alles in een keer te willen oplossen, maar eerst op basis van een breed draagvlak de juiste prioriteiten te stellen. Die prioriteiten liggen in 2019 voor wat betreft beide organisaties op twee punten.

Allereerst moet voorkomen worden, dat er in 2020 en 2021 sprake is van korting op de pensioenen ten gevolge van de regels voor het minimaal vereiste eigen vermogen van de pensioenfondsen. Het uitblijven van maatregelen ter voorkoming van deze kortingen zal leiden tot maatschappelijke onrust en verder afnemend vertrouwen in het pensioenstelsel.

Daarnaast moeten snel zodanige maatregelen genomen worden rond het financieel toetsingskader dat er weer ruimte ontstaat voor indexatie van pensioenen voor werkenden en gepensioneerden.

Deze maatregelen leiden er weliswaar niet toe dat de indexatieachterstand, die veelal is opgelopen tot percentages tussen de 10% en 25%, weer wordt ingelopen, maar voorkomen in ieder geval verdere vergroting van de indexatie-achterstand en verdere afname van de koopkracht.

Breed draagvlak

KNVG en NVOG benadrukken dat invoering van een nieuw pensioenstelsel niet kan slagen zonder een breed maatschappelijk draagvlak. Er is een breed nationaal pensioenoverleg nodig, waarin ouderenorganisaties en jongerenorganisaties samen met sociale partners actief en op evenwichtige wijze betrokken worden in het besluitvormingsproces. Voor het creëren van draagvlak volstaat het niet dat gepensioneerden en jongeren, zoals de minister het formuleert, 'hun inzichten kunnen inbrengen'.

Nadat kortingen zijn voorkomen en indexatie binnen bereik is gebracht, kunnen andere maatregelen uit het 10-puntenplan van de minister successievelijk worden aangepakt na instemming van het breed nationaal pensioenoverleg. Op die basis kunnen doorsneepremie en individualisering met behoud van collectieve elementen (beleggings- en langlevensrisico) ook worden vormgegeven.

AOW

KNVG en NVOG vinden het een gemiste kans van het kabinet om - los van de noodzakelijke wijzigingen in het pensioenstelsel - de in de eerdere pensioenonderhandelingen besproken aanpassingen en vaststellingsmethode van de AOW-leeftijd nu niet al door te voeren. Beide organisaties vragen minister Koolmees om het advies hierover van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) en het Centraal Plan Bureau (CPB) op korte termijn te laten uitwerken en nog voor de zomer te komen met aanpassing van de wet.

Opmerking

Senioren Belangen is via de FASv aangesloten bij de landelijke organisatie NVOG/KNVG

Tips & Trucs / (Wetensw)aardigheden

Het Levenstestament (Deel 2)

(Deel 1 was te lezen in de nieuwsbrief van februari)

In een testament legt u vast wat er moet gebeuren als u er niet meer bent. Maar hoe houdt u de regie over uw leven als u er nog wel bent, maar niet meer kunt beslissen?

In een levenstestament staan allereerst een of meerdere volmachten vermeld. Daarmee geeft u aan wie er onder welke voorwaarden handelingen namens u mag verrichten: een vertrouwenspersoon.

Dat kunnen één of meerdere mensen zijn. Daarnaast kunt u ook een toezichthouder aanwijzen. Bijvoorbeeld als het gaat om beslissingen boven een bepaald geldbedrag. Ook kunt u omschrijven wanneer de volmacht (en daarmee ook het levenstestament) in werking treedt.

Dat kan bijvoorbeeld zijn bij opname in een verpleeghuis, maar ook door verklaring van een arts. En u kunt vastleggen in welke gevallen het levenstestament herroepen moet worden. Uit ons onderzoek blijkt dat de meeste mensen ervoor kiezen hun partner als vertrouwenspersoon te benoemen, gevolgd door één of meerdere kinderen.



Wat wilt u?

Leg zo specifiek mogelijk uw wensen vast.

Medisch

In welke gevallen zou u niet meer behandeld willen worden? Een eventuele euthanasieverklaring in het geval van uitzichtloos en ondraaglijk lijden kunt u toevoegen. In een zogeheten dementieverklaring geeft u aan bij welke symptomen van dementie en/of op welke leeftijd u denkt aan actieve levensbeëindiging. Uw wensen met betrekking tot orgaandonatie en de uitvaart kunt u ook kenbaar maken.

Financieel

Wie beslist over (de verkoop van) de woning(en), het beheer van spaargeld en/of beleggingen? Wie doet de belastingaangifte? Hebt u een eigen zaak? In het levenstestament wijst u daarvoor een verantwoordelijke aan. Maar u kunt ook denken aan het volgende: hoeveel schenkingen of giften wilt u doen en aan wie of welke goede doelen?

Praktische zaken

Tot slot kan het handig zijn om in het levenstestament praktische zaken vast te leggen: een overzicht van bankrekeningen, betalingen, bezittingen, polissen en schulden. Denk ook aan inlogcodes en wachtwoorden bij verschillende websites: DigiD, uw e-mailverkeer en internetbankieren. Misschien hebt u profielen op sociale media, zoals Facebook, waar iets mee moet gebeuren. En wie krijgt de zorg voor de huisdieren?

Alternatieven

Het staat u dus vrij het levenstestament zo uitgebreid te maken als u zelf wilt. Dat is het grote voordeel van het levenstestament: het biedt een totaalpakket. Vindt u dat te omslachtig, dan zijn er alternatieven waarmee u deze zaken (gedeeltelijk) kunt regelen. Zo kunt u de wensen voor een uitvaart eenvoudig zelf vastleggen. Veel uitvaartondernemers en verzekeraars bieden daarvoor verschillende mogelijkheden.

Gaat het u alleen om medische handelingen, zoals een behandelverbod en een euthanasieverklaring, dan volstaat een wilsverklaring. Daarin staan naast uw wensen op dat gebied altijd de datum, uw voornamen voluit, uw achternaam, geboortedatum en plaats. Tot slot zet u een handtekening. De Nederlandse Patiënten en Consumenten Federatie heeft enkele voorbeelden op de website staan (www.npcf.nl).

Het is belangrijk om wensen vooraf met uw arts(en) te bespreken. Als zij niet op de hoogte zijn van uw wensen, krijgt u de standaardbehandeling. Artsen zijn bovendien formeel niet verplicht uw wensen uit te voeren en zo kunt u wellicht tijdig kiezen voor een andere behandelaar.

Voor bankzaken kunt u apart een bankmachtiging opstellen. De regels daarvoor verschillen soms per bank. Voor andere financiële zaken kan een volmacht volstaan. Die kunt u zelf opstellen als een 'onderhandse' akte, al kunnen sommige instanties verlangen dat deze bij de notaris is opgesteld.

Het levenstestament.nl biedt voor €50 per persoon of €70 voor mensen met een zieke partner de mogelijkheid om een levenstestament voor te bereiden. Voor het definitief maken van het levenstestament raden ze aan daarna naar een notaris te gaan.

Tip: stel een noodmap samen voor calamiteiten. Lees hoe op www.plusonline.nl/noodmap

Bron(nen): Plus Magazine

Huurtoeslag 2019

Om huurtoeslag te kunnen krijgen (ouder dan AOW-leeftijd), mag uw inkomen in 2019 als alleenstaande niet hoger zijn dan 22.675 euro. Voor partners ligt die grens 8.125 euro hoger, op 30.800 euro. Als u ook maar één euro te veel verdient, raakt u de hele huurtoeslag kwijt. Dat gebeurt ook als uw huur of vermogen te hoog is. De huur mag per maand niet hoger zijn dan 720,42 euro, of 424,44 euro voor huurders onder 23 jaar. Het spaartegoed mag maximaal 30.800 euro zijn of voor partners het dubbele. Houd die grenzen goed in gaten als u in de buurt komt.

Wie eenmaal toeslag heeft aangevraagd bij de Belastingdienst, krijgt automatisch het geld uitgekeerd. Totdat ineens blijkt dat u niet meer aan de voorwaarden voldoet en de fiscus geld opeist. Het is uw eigen verantwoordelijkheid om de gegevens bij te werken op belastingdienst.nl/toeslagen. De Belastingdienst doet dat echt niet voor u. Het is voordelig om uw gegevens regelmatig te checken. Als de huur is gestegen, gaat de huurtoeslag omhoog. Als u een woning huurt van een Woningbouwvereniging geeft deze vereniging de huurverhoging door aan de Belastingdienst.

En dan de aftrekpost. Met een aftrekpost voorkomt u dat u ook de huurtoeslag over 2019 moet gaan terugbetalen. De eenvoudigste manier is geld schenken aan een goed doel. Het goede doel moet erkend zijn door de fiscus en dus meestal een ANBI-status hebben. Als u eenmalig geld schenkt, is een deel van de schenking niet aftrekbaar. Er is een aftrekdrempel van 1 procent van uw jaarinkomen. Bij een inkomen van bijvoorbeeld 22.500 euro is de eerste 225 euro dus niet aftrekbaar. De regeling is gunstiger als u contractueel vastlegt dat u minimaal vijf jaar hetzelfde bedrag schenkt aan het goede doel. Dan is er namelijk geen aftrekdrempel. Onder voorwaarden is schenking ook aan een vereniging mogelijk, die geen ANBI-status heeft. Het goede doel stelt een overeenkomst voor u op. Daar is tegenwoordig geen notaris meer bij nodig. U zit er dan vijf jaar aan vast. Laat wel in de overeenkomst opnemen dat de gift stopt als uw inkomen daalt.

Is het niet raar om uw inkomen te verlagen voor een toeslag? Ja, maar het klopt ook niet dat 1 euro te veel direct een eind maakt aan het recht op huurtoeslag. Het kabinet overweegt om in 2020 die harde inkomensgrens te versoepelen, zodat de huurtoeslag geleidelijk daalt vanaf een bepaald inkomen. Maar daar heeft u dit jaar niets aan. Weet u nog niet hoe hoog uw inkomen dit jaar wordt? U mag over het huidige jaar toeslag aanvragen tot 1 september 2020.

Bron: Geldgids Volkskrant

Slecht slapen: dit kunt u eraan doen

Veel ouderen slapen slechter dan vroeger. Dat is vervelend en vermoeiend. Het goede nieuws is dat u er soms zelf iets aan kunt doen. We zetten enkele handige tips voor u op een rij. Slaapt u slecht vanwege pijn of door medicijngebruik, dan kunt u het best contact opnemen met uw huisarts. Zijn de oorzaken van het slechter slapen niet zo duidelijk, dan kunnen de volgende tips u misschien helpen.

Drinken

Drink 's avonds geen cafeïne meer. Geen koffie dus, maar ook geen zwarte thee. Ook nicotine is een stimulerende stof en verstoort de slaap. Drink niet te veel alcohol. Alcohol zorgt ervoor dat u onrustig slaapt, snurkt en vaak wakker wordt.

Eten

's Avonds verteert het lichaam voedsel langzamer dan overdag, hierdoor is het mogelijk dat wat u laat op de avond eet, 's nachts halfverteerd in uw maag achterblijft. Dit verstoort de nachtrust. Zorg er daarom voor dat er minstens drie uur tussen de avondmaaltijd en het tijdstip van naar bed gaan zit.

Ga op vaste tijden naar bed

De meeste mensen zijn geholpen met regelmaat. Elke dag op hetzelfde tijdstip naar bed en op hetzelfde moment weer opstaan.

Draai de klok om

Als u 's nachts wakker wordt, kijk dan niet op de klok. Grote kans, dat u zich dan gaat opwinden over de tijd. Draai uw wekker om als u het lastig vindt om niet op de tijd te letten.

Volg een vaste voor-het-slapen-gaan routine

Bijvoorbeeld door iedere avond voordat u gaat slapen te mediteren, een kop kruidenthee te drinken of naar rustige muziek te luisteren. In het begin is dat misschien een opgave, maar na een tijdje went u aan deze gewoonten en zijn ze onderdeel van uw leven geworden.

Vermijd slaapmiddelen

Uw biologische klok kan om verschillende redenen ontregeld zijn. Kunt u moeilijk in slaap komen of heeft u juist een probleem met doorslapen? Veel mensen overwegen dan om een tijdje een slaapmiddel te gebruiken. Vooral bij ouderen brengen slaapmiddelen risico's met zich mee. U kunt last krijgen van de bijwerkingen en heeft een verhoogde kans op ongelukken. Een ander risico: uw medicijnen werken niet goed meer door het gebruik van slaapmiddelen. Of juist andersom: het slaapmiddel werkt niet goed vanwege andere medicijnen. Ook kunnen slaapproblemen verergeren na het stoppen met de slaapmiddelen. Slaapmiddelen lijken misschien ideaal, maar ze hebben veel nadelen en risico's, vooral op langere termijn.

Bron: IkWoonLeefZorg publicatie

Ledennieuws

Maand januari 2019

Aanmelding nieuwe leden:

- De heer B. Davelaar, Ferdinand Bolstraat 30, Veenendaal
- Mevrouw K. van Doorn-van Ginkel, Dotterbloem 10, Woudenberg
- Mevrouw J.H. Huynink, Westerwoud 85, Woudenberg
- Mevrouw P. Out-Kooger, De Steen 34, Woudenberg
- Mevrouw S. Stuivenberg, Oosteinde 9, Scherpenzeel
- De heer A. van de Voort, Henschoterlaan 16, Woudenberg

Opzegging lidmaatschap:

- De heer A.T. Blok, Schilt 32, Woudenberg
- Mevrouw Hoefakker-Kuyt, Prins Bernhardstraat 27, Woudenberg

Overleden leden:

- De heer W. Osnabrugge, Bruinhorsterlaan 56, Scherpenzeel

Het aantal leden per 1 februari 2019: **535**

Nieuws en activiteiten van andere lokale verenigingen / organisaties

Uitnodiging Themabijeenkomst Eenzaamheid

Datum: 14 maart 2019

Locatie: Cultuurhuis, Dorpsstraat 40, Woudenberg



beweging 3.0



Gemeente
Woudenberg

Op **donderdag 14 maart** bent u van harte welkom in het Cultuurhuis, bij de themabijeenkomst over eenzaamheid. Op deze middag starten we met een bijzonder gesprek met een ervaringsdeskundige op het gebied van eenzaamheid. Wat doet eenzaamheid met een mens en wat kan helpen om het gevoel van eenzaamheid terug te dringen? U hoort het tijdens deze bijeenkomst uit eerste hand.

Naast dit interview gaan we dieper in op de verschillende vormen van eenzaamheid die men kan ervaren. We bespreken succesfactoren om specifieke soorten eenzaamheid aan te pakken en delen de uitkomsten van het onderzoek naar de mogelijkheden om eenzaamheid terug te dringen. Dit onderzoek is gedurende 2018 gedaan door Movisie, in samenwerking met Beweging 3.0, De Kleine Schans, Gemeente Woudenberg en Coalitie Erbij Woudenberg.

Na dit plenaire gedeelte, staan er twee workshoprondes op het programma. Een workshop Signaleren & Bespreken van eenzaamheid, waarbij handvaten worden aangereikt om het gesprek aan te gaan. De tweede workshop gaat in op het aanbod en mogelijk gemis aan activiteiten en diensten in Woudenberg, die een rol kunnen spelen in het terugdringen van de eenzaamheid.

Programma

14.00 uur	Inloop
14.30 uur	Opening en start plenaire gedeelte, met o.a. <ul style="list-style-type: none">- Interview ervaringsdeskundige- Vormen van eenzaamheid- Onderzoek Movisie
15.00 uur	Workshop ronde 1 Signaleren & Bespreken óf Activiteiten & Diensten
16.00 uur	Workshop ronde 2 Activiteiten & Diensten óf Signaleren & Bespreken
17.00 uur	Netwerkborrel

We hopen van harte u te mogen verwelkomen! Aanmelden is gewenst, door een e-mail met uw contactgegevens te sturen naar info@dekleineschans.nl onder vermelding van 'Themabijeenkomst Eenzaamheid'

Coalitie Erbij / Samen Op Zondag



Elke 2e zondag van de maand, van 14.30 tot 17.00 uur, organiseert de Coalitie Erbij een bijeenkomst (Samen Op Zondag) in het Leescafé van het cultuurhuis aan de Dorpsstraat in Woudenberg. Iedereen uit Woudenberg e.o. is welkom om een aangename zondagmiddag te hebben en elkaar in een gezellig sfeer te ontmoeten.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met: Coalitie Erbij, Jeanine Schaling, 033 286 33 73 of kijk op: www.coalitieerbijwoudenberg.nl.

De eerstvolgende bijeenkomst is op **10 maart 2019 van 14:30 - 17:00**. Locatie: Het Cultuurhuis. Gezelligheid kent geen tijd bij Samen op Zondag!

Activiteiten SWO Woudenberg



De regie in eigen hand houden - Het levenstestament

De SWO Scherpenzeel/ Renswoude, SWO Woudenberg en De Kleine Schans organiseren 2 themabijeenkomsten over het levenstestament. Notaris Korlaar zal zoveel mogelijk aspecten van het erfrecht en het levenstestament behandelen:

Stel, u kunt op enig moment door bijvoorbeeld dementie, een beroerte of een ziekte, tijdelijk of blijvend niet meer uw eigen beslissingen nemen met betrekking tot belangrijke zaken zoals uw vermogen en uw medische behandeling. Wie beheert dan uw vermogen en wie regelt voor u de beste zorg of neemt beslissingen over uw medische behandeling? U kunt de regie in eigen hand houden door het maken van een levenstestament. In uw testament wijst u een of meerdere personen aan die u onvoorwaardelijk vertrouwt. U geeft aan hen een volmacht om uw wensen op medisch gebied kenbaar te maken om goede zorg te organiseren.

De bijeenkomsten worden gehouden:

- **Maandag 13 mei in mfc. de Schans in Woudenberg, Schans 33**
- **Maandag 20 mei in de bibliotheek van Renswoude, Van Reedeweg 77**

De avonden beginnen om 19.00 uur, inloop vanaf 18.45 uur. Toegang is gratis.

Aanmelden

U kunt zich aanmelden *voor donderdag 9 mei* bij het servicepunt van de SWO Scherpenzeel/ Renswoude, geopend op dinsdag t/m donderdag van 13.00-15.00 uur of telefonisch tijdens openingstijden: **033-2778898** of **via de mail: servicepunt@swo-sr.nl**

Vermeld daarbij s.v.p. uw naam en woonplaats met daarbij de gewenste locatie.

Workshop schilderen

Op 8 maart van 14-16u geeft 1e graad docente beeldend Angela van Iersel een workshop 'Schilder een hart voor een geliefde' in mfc De Schans. Dit doet zij gratis, voor deelnemers zijn er geen kosten aan verbonden. In ruil daarvoor mag zij van SWO een aantal van haar werken tijdelijk ophangen in De Schans.

Vindt u het leuk om deel te nemen aan de workshop? Dan kunt u zich aanmelden bij Tineke Smallenbroek.

Let op, er is slechts plek voor 6 personen. De eerste 6 aanmelders zullen een plekje krijgen.

Diensten SWO

- Ouderen Vervoer; Tel. 033- 286 2273, of 033- 286 4063, of 033- 286 1742.
- Klussen- & Boodschappendienst Tel. 06-3066 9714; e-mail: klussendienst.swo@gmail.com
- Internetcafé/Doe meer met je tablet:
Dinsdag 13.00-14.30 u. Meld uw komst aan per mail: swow.internetcafe@gmail.com

Welzijnswerker De Kleine Schans:

Tineke Smallenbroek, inloospreekuur op dinsdag 10.00 – 11.00 uur
Tel. 085 0669772, email: t.smallenbroek@dekleineschans.nl

Vergeet-HET-niet café

Vergeetachtigheid en dementie zijn veel gebruikte begrippen. Maar wanneer spreken we van vergeetachtigheid en wanneer van dementie?

We lijden als we ouder worden allemaal in zekere mate aan vergeetachtigheid. Maar voor iemand met dementie verandert het leven drastisch en ook dat van de mensen uit zijn/haar omgeving. Hoe moeten zij daarmee omgaan?



Hierover gaan de thema-avonden in het “Vergeet-HET-niet café”. Geen café in de oude betekenis, maar een plaats waar men ongedwongen met elkaar over vergeetachtigheid en dementie kan praten en informatie van deskundigen en ervaringsdeskundigen kan krijgen, evenals begeleiding en hulp daarna.

In maart is er een startbijeenkomst en in mei gaat het over het thema “ Spreken over vergeten” een hulpmiddel voor wensen en beslissingen in een later stadium

Voor mensen met beginnende vergeetachtigheid of dementie is het belangrijk om na te denken en te spreken over het leven en hun wensen, op een moment dat zij dat nog kunnen doen. Dat helpt, juist ook mensen met geheugenproblematiek of dementie en hun naasten, om het leven voort te zetten zoals zij dat wensen. Er zijn nogal wat mantelzorgers die in latere stadia van de ziekte beslissingen moeten nemen over ingewikkelde zaken waarover zij nooit met hun naaste hebben gesproken. Dat levert veel stress op. ‘Spreken over vergeten’ is een hulpmiddel voor wensen en beslissingen in een later stadium.

De volgende bijeenkomsten zijn gepland:

- **Woensdag 20 maart om 19.00 uur in de bibliotheek van Renswoude**
Programma: startbijeenkomst kennismaken
- **Woensdag 15 Mei om 19.00 uur in het Huis in de Wei in Scherpenzeel**
Programma: Spreken over vergeten, boekje voor mensen met beginnende dementie

Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact op nemen met Erny de Wildt, telefoon 06-86679957 of Rianne van Ginkel, tel 06-51647525 of via de mail info@swo-sr.nl

Geplande activiteiten Senioren Belangen

Activiteitenagenda van door Senioren Belangen georganiseerde activiteiten en bijeenkomsten.

Senioren Belangen



Datum	Tijdstip	Activiteit
15 maart	14.30 uur	Presentatie Rembrandt en tijdgenoten door Elly Spanjersberg
03 mei	14.30 uur	Warm / koud buffet
16 mei	08.30 uur	Dagtocht Texel
24 mei	20.00 uur	Cabaret (avond)voorstelling theater "Sjapoo" in Sport & Cultuur Centrum de Camp, Woudenberg. Voorstelling in samenwerking met Coalitie Erbij Woudenberg.
21 juni	14.30 uur	Lezing over Parkinson en Slaapproblematiek door Fysiotherapie Geerestein
19 juli	n.n.b.	Fietstocht
26 augustus	08.30 uur	5-Daagse reis Rothenberg, Duitsland.
20 september	16.00 uur	Chinees buffet
18 oktober	14.30 uur	Film over het leven van Maria Callas
8 november	14.30 uur	Optreden van "La Donna Mobile"

Noteer deze datums alvast in uw agenda!

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

Voorintekening cabaretvoorstelling 24 mei

Leden van Senioren Belangen kunnen zich **vóór 10 mei** aanmelden voor toegang tot de cabaretvoorstelling van theatergroep Sjapoo op 24 mei in Sport en Cultuur centrum De Camp, Woudenberg.

Aanmelden kan door onderstaande strook in te vullen en in te leveren bij een van de aangegeven adressen.

Belangrijk:

De vereniging betaalt alleen de entreekosten voor die leden van Senioren Belangen, die zich bij voorinschrijving **vóór 10 mei** via deze aanmeldstrook hebben opgegeven.

Aan de zaal of bij inschrijven op andere wijze geldt de normale toegangsprijs van € 7,00.

Niet-leden kunnen telefonisch kaarten bestellen bij Jeanine Schaling, 033-2863373 of kopen aan de zaal. In verband met de capaciteit van de zaal betekent vol=vol.

Voorintekening cabaretvoorstelling 24 mei voor leden van Senioren Belangen

Strookje inleveren vóór 10 mei bij een van de onderstaande adressen.

Naam Lid nummer:

Naam Lid nummer:

Naam Lid nummer:

Naam Lid nummer:

Tel. nr. (voor contact bij eventuele wijzigingen in het programma)

Inlever adressen:

- Elly Pelser Kamillelaan19, Scherpenzeel
- Anneke van Werkhoven van Goghlaan 26, Scherpenzeel
- Truus Veenendaaal Thorbeckelaan 12, Woudenberg
- Ada Bontekoning Maarten van Rossumweg 47, Woudenberg