

Senioren Belangen



Woudenberg / Scherpenzeel / Renswoude

Nieuwsbrief aug./september 2020

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	1
Etentje bij Partycentrum Schimmel	1
Voor u gelezen	3
Zorg in beweging	3
Management	4
Tips & Trucs / (Wetensw)aardigheden	5
De voor- en nadelen van een appartement	5
Waarom is hersengymnastiek zo gezond?	7
Ledennieuws	8
Maand juli 2020	8
Geplande activiteiten Senioren Belangen	9
Opgave formulier voor diner op 11 en 18 december (voor leden)	9

Van de bestuursstafel

Etentje bij Partycentrum Schimmel

Nu de corona-maatregelen weer wat versoepeld zijn is het bestuur op 7 juli voor het eerst weer in voltallige bezetting bij elkaar geweest voor een bestuursvergadering.

Onderwerp van gesprek was onder andere het organiseren van een gezamenlijke activiteit aan het eind van het jaar. Dit als compensatie voor het wegvallen van vrijwel alle geplande activiteiten door de maatregelen met betrekking tot het coronavirus. In de vorige nieuwsbrief is hierover al iets vermeld.



Het bestuur heeft in dit kader besloten om, indien de dan gelden de corona-maatregelen dit toelaten, de leden in december een gratis gezamenlijk etentje bij Partycentrum Schimmel aan te bieden. Een bijkomstigheid is dat onze vereniging in december ook precies 5 jaar bestaat, dus dat kunnen we dan meteen ook vieren!

Omdat de 1,5 m maatregel in december hoogst waarschijnlijk nog wel van kracht is, is het maximaal aantal personen wat in de zaal kan zitten echter beperkt. Het bestuur heeft daarom bij Partycentrum Schimmel 2 dagen gereserveerd voor dit etentje, **namelijk 11 en 18 december**.



De exacte invulling van deze activiteit kunnen we nu nog niet geven. Dit kunnen we pas doen als we weten hoeveel deelnemers er komen. Dan kunnen we becijferen wat de kosten zijn en wat we met het beschikbare budget wel of niet kunnen doen (bijvoorbeeld wel of geen koffie vooraf; alleen een diner 's avonds of vooraf ook nog een gezellig uurtje met wat muziek erbij). Het moet uiteraard wel betaalbaar blijven, anders moet volgend jaar de contributie

omhoog en dat is niet de bedoeling.

We willen dus graag weten op hoeveel mensen we moeten rekenen voor dit diner en naar welke datum uw voorkeur uitgaat. U kunt zich op een van de drie volgende manieren opgeven:

1. Achter in deze nieuwsbrief is een opgaveformulier opgenomen dat u kunt invullen en **vóór 10 september** inleveren bij één van de op het formulier genoemde adressen.
2. U kunt zich ook per email aanmelden (ook vóór 10 september) op het emailadres: info@seniorenbelangen.net met vermelding van de volgende gegevens:

Naam (contactpersoon)

Aantal personen: Lidnummer(s):

Voorkeursdatum: 11 december, 18 december of geen voorkeur *(s.v.p. voorkeur aangeven)*

Telefoonnummer:

3. U kunt zich ook opgeven via de website van Senioren Belangen ([klik hier voor de website](#))

Vanwege de beperkte zaalcapaciteit kunnen we niet garanderen dat mensen die zich na 10 september aanmelden nog kunnen deelnemen, want zeker in deze coronatijd geldt: **vol is vol**

We houden u op de hoogte van de verdere invulling van deze activiteit. En uiteraard blijven we de ontwikkelingen van de corona-maatregelen nauwlettend volgen en houden we hiermee rekening bij de uitwerking van de plannen. Als er onverhoopt toch weer strengere maatregelen afgekondigd worden zullen we ons hieraan moeten houden en in het ergste geval kan het zijn dat we het moeten afblazen!

Dus alles onder voorbehoud van de dan geldende corona regels!



Zorg in beweging

In 2015/2016 werd door het Zorginstituut Nederland op verzoek van de regering een groot onderzoek gedaan wat er in de zorgorganisatie en zorgopleidingen moest veranderen om de zorg in 2030 nog kwalitatief uitvoerbaar, toegankelijk en betaalbaar te houden. In 2015 werd het advies “Naar Nieuwe Zorg en Zorgberoepen” en in 2016 het advies “Anders Kijken, Anders Leren, Anders doen” aan de regering overhandigd. Ook de ouderenorganisaties hebben aan deze adviezen meegewerkt. Dit heeft wel geleid tot een verandering in de opleidingen van zorgmedewerkers in brede zin, maar helaas niet tot een noodzakelijke voorgestelde verandering in ziekenhuizen etc. Ook de in 2017 aangetreden regering als de zorgverzekeraars zagen dit niet zitten! Wel is er grote aandacht besteed aan de ouderenzorg.

Het ziekenhuis Bernhoven in Uden (en later ook het Beatrixziekenhuis in Gorinchem (beide regionale ziekenhuizen) hebben dit in hun ziekenhuizen tezamen met de huisartsen wel opgepakt, met medewerking van de zorgverzekeraars CZ en VGZ en met positief resultaat tot nu toe.

Wat zijn de kernen van de voorgestelde veranderingen.

1. De ziekenhuizen worden niet meer betaald per consult, opname, operatie etc., maar krijgen van de zorg verzekeraars een jaarbudget voor de regio voor behandeling van alle patiënten.
2. In dat budget zijn ook de huisartsen opgenomen, die tot dan toe individueel per patiënt werden betaald.
3. De medisch specialisten, die tot dan ook per behandeling per patiënt werden betaald, treden in loondienst met een vast jaarsalaris. Hun inkomen is dan niet meer afhankelijk van het aantal patiënten dat zij behandelen.
4. De specialisten houden ook spreekuren in de panden van en tezamen met de huisartsen., er moet veel meer overleg met de huisartsen plaatsvinden.
5. Met de patiënten moet veel meer overlegd wat de mogelijkheden en consequenties zijn van behandeling of niet-behandeling. Zinnige zorg geven staat voorop en niet het inkomen van het ziekenhuis of specialist. Opname alleen als dit strikt noodzakelijk is.
6. Het gebruik van moderne communicatiesystemen en goede bereikbare patiënten informatie moet voorop staan.

Al direct bleek bij Bernhoven dat de kosten van de zorg aanmerkelijk terugliepen en dat de patiënten tevredener waren, In de Brabantse kranten is hier regelmatig over gepubliceerd. Dat is later ook geconstateerd bij het Beatrixziekenhuis.

Een belangrijk punt in het advies is ook de verandering van de opzet van ziekenhuizen. Naast Academische centra voor topzorg en opleiding en regionale ziekenhuizen als Bernhoven zou veel meer naar overkoepelende ziekenhuizen moeten worden gestreefd voor top zorg, zoals voor kanker- en hartproblemen, oogziekenhuizen etc. en gestreefd moeten worden naar samenwerking, ook voor de inkoop van zorgmateriaal. De zgn. “marktwerking” in de zorg zou moeten verdwijnen en vervangen moeten worden door budgetten en controle. De zorgverzekeraars zullen hier niet blij mee zijn!

Wij zien nu mede door de Coronaproblematiek dat plotseling naar voren komt dat het in 2015 geadviseerde organisatie van het zorgsysteem nog niet zo gek is. Ook hebben we gezien dat de inkoop van bv mondkapjes en ander zorgmateriaal plotseling wel centraal kan!

Het Centraal Planbureau heeft de werkwijze bij het Beatrixziekenhuis en ziekenhuis Bernhoven geëvalueerd en in juni 2020 daarover aan de regering een positief rapport uitgebracht.

Bij de huidige in 2017 aangetreden regering stond het Ouderenbeleid in de breedte centraal, daar is veel in bereikt, maar er moet nog veel gebeuren. Ik denk (en hoop) dat de in 2021 aantredende regering de organisatie en kosten van de zgn. curatieve zorg centraal zal staan. Een situatie als in de afgelopen maanden dat door de corona problemen het normale ziekhuisgebeuren voor een groot deel stilstond mag niet meer gebeuren.

[Lees hier het volledige artikel](#)

Samenvatting uit bron: Centraal Plan Bureau

Management



Er werd een brug gebouwd. Daarop werd een brugwachter in dienst gesteld. Aangezien deze wakkere borst betaald moest worden, werd een kassier in dienst genomen. Op de kassier volgde een boekhouder en die had op zijn beurt een typiste nodig.

Toen moest er leiding komen, dus benoemde men een chef. Maar aangezien je een chef niet in zijn eentje kunt laten aanmodderen, werd er een hogere chef aangesteld en die kreeg weer een hoofdambtenaar boven zich.

Daarop volgde de benoeming van een directeur die na korte tijd een directie-assistent nodig had. Toen was alles zo ingewikkeld geworden, dat er een raad van bestuur in het leven werd geroepen.

Deze besloot dat er drastisch bezuinigd moest worden, waarop de brugwachter werd ontslagen.

Tips & Trucs / (Wetensw)aardigheden

De voor- en nadelen van een appartement

Als u wilt verhuizen, denkt u misschien ook na over een verhuizing naar een ander type woning. Woont u nu in een huis met meer verdiepingen en een tuin? Dan is een appartement iets heel anders. Dit zijn de voor- en nadelen.

Een appartement is bijna altijd een gelijkvloerse woning in een gebouw met meer verdiepingen. Op de hogere verdiepingen kunt u een prachtig uitzicht hebben. Op de lagere verdiepingen heeft u meer contact met de straat. Sommige appartementengebouwen hebben ook woningen op de begane grond. Een appartement heeft een aantal voordelen. We hebben ze voor u op een rij gezet.



Geschikt voor de toekomst

In een appartement zijn alle kamers op dezelfde verdieping. Dat is een groot voordeel als traplopen moeilijker wordt. Een voorwaarde is dan wel, dat er een lift in het gebouw is, om uw eigen woonverdieping te kunnen bereiken. Een appartement kan dan heel [geschikt](#) zijn voor de toekomst.

Goedkoper

Een appartement kunt u huren of kopen. Er zijn natuurlijk grote verschillen in prijs, afhankelijk van de buurt, de grootte en het wooncomfort. Maar meestal betaalt u voor een appartement minder dan voor een eengezinswoning. Heeft u een hypotheek nodig en wilt u weten wat de mogelijkheden zijn? Neem dan contact op met uw bank.

Lagere stookkosten

In een appartement betaalt u gemiddeld minder stookkosten. Dat komt vooral doordat een appartement kleiner is. Bovendien verliest u minder warmte naar boven en naar beneden, omdat die ruimtes warm gehouden worden door uw boven- en benedenburen. Is het appartement al wat ouder, dan loopt u wel de kans dat het minder goed geïsoleerd is. Daardoor kunnen de stookkosten toch tegenvallen. Let daarom bij de aankoop op het [energielabel](#).

Minder schoonmaakwerk

Omdat een appartement kleiner is dan een eengezinswoning, hoeft u minder ruimtes schoon te houden. Dat scheelt in het stofzuigen, ramen zemen en gordijnen wassen. Buiten hoeft u bijna niets meer te doen, want bij een appartementencomplex is de schoonmaak van de entree en van de ramen buiten meestal de taak van een schoonmaakbedrijf.

Minder werk aan onderhoud

Bij een appartementencomplex is de Vereniging van Eigenaren (VvE) verantwoordelijk voor het onderhoud van de gemeenschappelijke ruimten en onderdelen van het gebouw, zoals het trappenhuis, de lift en het dak. Iedere eigenaar is lid van deze vereniging. U betaalt samen voor het noodzakelijke onderhoud en u kunt hier ook over meepraten. De VvE geeft namens alle bewoners samen opdracht aan bijvoorbeeld een schildersbedrijf of een dakdekker. Dat hoeft u dus niet meer zelf te doen.

Meer aanspraak

In een appartementengebouw komt u al snel iemand tegen in de lift of bij de brievenbus. Dat maakt het makkelijk om even een praatje te maken. De VvE organiseert vergaderingen over zaken die alle bewoners aangaan. Deze vergaderingen zijn een goede manier om uw burens te leren kennen. Soms organiseert de VvE ook activiteiten, zoals een jaarlijkse barbecue of een nieuwjaarsborrel.

Dichterbij voorzieningen

Een appartementencomplex heeft vaker een bushalte voor de deur dan een rijtjeshuis. Ook winkels en een gezondheidscentrum zijn vaker te vinden in de buurt van hoogbouw. Soms zitten die voorzieningen zelfs in het appartementengebouw, op de begane grond.



Meer privacy

In een appartement woont u meestal niet op straatniveau. Anderen kunnen daardoor minder makkelijk bij u naar binnen kijken.

Er zitten ook een aantal nadelen aan het wonen in een appartement.

Minder ruimte

Een appartement is meestal kleiner dan een eengezinswoning. Ook heeft u minder bergruimte. Als u alleen of met zijn tweeën bent, is dat misschien geen probleem. Het kan wel betekenen dat u moet gaan opruimen en spullen weg moet doen.

Servicekosten en erfpacht

Samen met de andere bewoners betaalt u de kosten voor de schoonmaak van de gemeenschappelijke ruimtes, voor het liftonderhoud en voor de opstalverzekering. Deze servicekosten kunnen behoorlijk hoog zijn. In sommige grote steden moet u ook erfpacht betalen. Het is verstandig om hiernaar te vragen voor de aankoop van een appartement.

Gemeenschappelijke ruimtes

Als eigenaar van een appartement bent u samen met de andere bewoners eigenaar van een deel van het gebouw. U bent er dus samen verantwoordelijk voor deze ruimtes schoon en netjes te houden. Als sommige bewoners rommel laten liggen, kan dat tot ergernis leiden.

Geluidsoverlast

In een appartementencomplex woont u met uw burens dichtbij elkaar. U heeft niet alleen burens aan beide kanten, maar ook boven en onder. Daardoor is er meer kans op geluidsoverlast. Dat betekent dat u rekening moet houden met elkaar.

Verbouwen

In een appartement heeft u vaak minder mogelijkheden om te verbouwen dan in een eengezinswoning. U kunt dit nakijken in het reglement van de Vereniging van Eigenaren.

Geen eigen tuin

Meestal heeft een appartement geen tuin. Sommige appartementen op de begane grond kunnen een kleine tuin hebben. Een appartement heeft vaak wel een balkon of dakterras, zodat u nog steeds buiten kunt zitten en planten kunt neerzetten of ophangen. Een appartementengebouw heeft soms een gezamenlijke tuin, waar u samen met andere bewoners kunt zitten en die soms ook door de bewoners zelf wordt onderhouden.

Drukkere woonomgeving

Een appartementencomplex met veel voorzieningen in de buurt, trekt ook veel mensen uit andere delen van de wijk of woonplaats aan. Dat kan betekenen dat het drukker is op straat dan in een woonerf met eengezinswoningen bijvoorbeeld. Als u daar niet van houdt, is dat iets om rekening mee te houden.

Vereniging van Eigenaren

Een appartementencomplex heeft altijd een Vereniging van Eigenaren (VvE). Als deze vereniging goed functioneert, kunt u daar veel aan hebben. Maar een VvE kan ook nadelen hebben. Zo bepaalt de vereniging bijvoorbeeld de kleur van het buitenschilderwerk. Sommige VvE's zijn niet actief of reserveren te weinig geld voor het onderhoud. In dat geval loopt u het risico dat u onverwacht moet bijbetalen als er plotseling onderhoud nodig is.

50Plus WoonTest

Weet u nog niet of verhuizen de beste oplossing is voor uw woonwensen? Misschien kunt u ook uw woning verbouwen. U kunt dit onderzoeken met de 50Plus WoonTest. Het invullen van de test kost ongeveer vijf minuten. Na afloop krijgt u tips en adviezen waarmee u direct aan de slag kunt.

[Bron: IkWoonLeefZorg](#)

Waarom is hersengymnastiek zo gezond?

Puzzelen is gymnastiek voor de hersenen. Ze blijven er lenig en sterk van. Hoe werkt dat en hoe laat u uw hersenen kraken?

Gezonde hersenen maken tot aan de dood nieuwe cellen en verbindingen. Dat verandert alleen bij bepaalde aandoeningen, zoals dementie. Als u de hersenen aan het werk zet, houdt u uw brein in conditie. Dat werkt ook op latere leeftijd. [Amerikaans onderzoek](#) toont aan dat ouderen zelfs na tien jaar nog profijt hebben van hersengymnastiek. Merkt u dat het u meer moeite kost om u iets te herinneren? Of wilt u geheugenproblemen voor zijn? Zorg dan dat uw hersenen aan het werk blijven.



Doe het anders

Puzzelen en raadsels oplossen is een goede vorm van hersengymnastiek, maar er is meer. Om de hersenen goed te trainen, moet u ze uitdagen en nieuwe dingen laten doen. Een nieuw gerecht klaarmaken bijvoorbeeld. Of een nieuwe taal of een nieuwe sport leren. Eentonigheid en routine maakt de hersenen lui. Doorbreek dus standaardpatronen en doe dingen anders. Dat kan al heel klein door bijvoorbeeld uw tanden te poetsen met uw linkerhand in

plaats van met uw rechter. Of neem voor een ommetje buiten eens een andere route dan u gewend bent.

Fysiek in beweging

Uw hersenen houden van beweging. U hoeft daarvoor niet intensief te sporten. Fietsen en wandelen is prima. Ook het huishouden doen, met de kleinkinderen spelen en [tuinieren](#) tellen mee. Van beweging verbetert de doorbloeding in de hersenen en dat is goed voor het brein. Het beste is [dansen](#). U bent dan niet alleen in beweging, maar ook bezig met coördinatie en het nadenken over pasjes.

Train het geheugen

Een goede oefening om het geheugen te trainen is om lijstjes te maken van alles wat in u opkomt, zoals boodschappen, diernamen, de straten in uw gemeente en dingen die u wilt doen. Leer één van deze lijsten uit uw hoofd. Probeer na een uur hoeveel onderwerpen u nog weet. Maak de lijsten zo uitdagend mogelijk. Of maak ze na verloop van tijd steeds langer.

Hersenkrakers

Dammen, schaken, kaartspellen en bingo zijn goede spelletjes om uw hersenen aan het werk te zetten. Als u alleen bent, kunt u bijvoorbeeld kruiswoordpuzzels, Zweedse raadsels, doorlopers en andere [taalspelletjes](#) doen. Of ga hoofdrekenen. Een [sudoku](#) combineert wiskunde en puzzelen. Het maakt niet uit of u een puzzel afmaakt. Meer breinbrekers en hersengymnastiek vindt u op [Neurocampus](#) en [BrainGymmer](#).

Handwerken voor de hersenen

Creatief zijn met uw handen helpt om uw ogen en handen beter te laten samenwerken. Dit daagt ook de hersenen uit. Denk aan [breien](#), schilderen, tekenen, collages maken en bouwdozen maken. Ook houden hersenen van muziek, vooral wanneer u zelf een instrument bespeelt of leert te bespelen. Dat is ook goed voor het trainen van het geheugen.

Ledennieuws

Maand juli 2020

Aanmelding nieuwe leden:

- Mevrouw E.Hein, M.van Rossumweg 49, Woudenberg

Opzegging lidmaatschap:

- Geen

Overleden leden:

- Mevrouw J.,van der Linden, M.van Rossumweg 29, Woudenberg

Het aantal leden per 1 augustus 2020 : **558**

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

Geplande activiteiten Senioren Belangen



Opgave formulier voor diner op 11 en 18 december (voor leden)

Naam 1 Lid nr.:

Naam 2 Lid nr.:

Telefoonnummer

Voorkeursdatum: **11 december** **18 december** **geen voorkeur**
(svp aankruisen of omcirkelen wat van toepassing is)

Inleveren **vóór 10 september** bij één van de onderstaande personen:

Anneke van Werkhoven	Van Goghlaan 26	Scherpenzeel
Elly Pelser	Kamillelaan 19	Scherpenzeel
Ada Bontekoning	Maarten van Rossumweg 47	Woudenberg
Truus Veenendaal	Thorbeckelaan 12	Woudenberg

NB.

U kunt zich met vermelding van de op dit formulier gevraagde gegevens ook per email opgeven op het emailadres: info@seniorenbelangen.net of via onze website www.seniorenbelangen.net