

# Senioren Belangen



Woudenberg / Scherpenzeel / Renswoude

Nieuwsbrief april 2021

**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, Middenhof 13, 3925 JZ Scherpenzeel  
T: 033 277 1982, E: [a.j.v.riet@ziggo.nl](mailto:a.j.v.riet@ziggo.nl)

**Redactie:**  
D. den Ouden, Waterlelie 9, 3931 WH Woudenberg  
T: 033 737 0143 E: [ddo52@icloud.com](mailto:ddo52@icloud.com)

## Inhoudsopgave

---

|  |          |
|--|----------|
| <b>Van de bestuursstafel .....</b>                   | <b>1</b> |
| <b>Voor u gelezen .....</b>                          | <b>2</b> |
| Zo voorkomt u eenzaamheid .....                      | 2        |
| De Gouden Jaren .....                                | 4        |
| <b>Tips &amp; Trucs / (Wetensw)aardigheden .....</b> | <b>5</b> |
| Altijd al bridgen willen leren? .....                | 5        |
| Pas op voor deze manieren van oplichting.....        | 5        |
| <b>Ledennieuws .....</b>                             | <b>6</b> |
| Maand februari 2021 .....                            | 6        |
| <b>Uit de oude doos.....</b>                         | <b>6</b> |

## Van de bestuursstafel

---

Het bestuur heeft een aanvraag ingediend bij de belastingdienst om ons de status van ANBI vereniging toe te kennen. Voorwaarde voor toekenning is dat er documentatie over o.a. de doelstellingen, statuten, financiën en een actueel beleidsplan publiekelijk inzichtelijk worden gemaakt.

Inmiddels zijn alle relevante gegevens op onze website vermeld onder submenu van Home: [Algemene informatie.](#)

Het voordeel van een ANBI status is dat er dan bijvoorbeeld giften / schenkingen door een particuliere gever of bedrijf van zijn of haar inkomen mogen worden afgetrokken. Of we die ANBI status ook daadwerkelijk krijgen is nu ter beoordeling van de belastingdienst. Dat proces kan wel tot 8 weken duren. We wachten af.

## Voor u gelezen ...

---



# IkWoonLeefZorg

Wonen zoals u dat wilt

### Zo voorkomt u eenzaamheid

Voorkomen is beter dan genezen. Dat geldt ook voor eenzaamheid. Eenzaamheid versterkt zichzelf, zo blijkt uit onderzoek. En daardoor wordt het steeds moeilijker om de deur uit te gaan of iemand te bellen.

Eenzaamheid is niet iets om u voor te schamen. Eenzaamheid hoort bij het leven en bijna iedereen kampt weleens met gevoelens van eenzaamheid. Meer dan een miljoen mensen in Nederland voelt zich 'sterk eenzaam'. Bij 'sterke eenzaamheid' heeft iemand veel minder contacten dan hij of zij zou willen. Of mist iemand de diepgang in de contacten die er zijn. Meestal valt eenzaamheid goed te verklaren. Door uw pensionering bent u misschien een deel van uw contacten kwijtgeraakt. Hetzelfde geldt voor een verhuizing of een echtscheiding. Het verlies van een partner kan een flink gat slaan in uw vriendenkring en familielevens. Maar ook gezondheidsklachten kunnen ervoor zorgen dat u alleen komt te staan, bijvoorbeeld omdat u minder actief bent of moeilijker de deur uitkomt.

### Eenzaamheid voorkomen

Bespeurt u bij uzelf een groeiende eenzaamheid? Wacht dan niet te lang om in actie te komen, hoe moeilijk dat misschien ook is. Wij willen u daarbij graag helpen en geven u een aantal mogelijkheden.

Vriendschap is belangrijk

Mensen zijn sociale wezens. Zonder anderen redden we het niet. Het aantal beste vrienden is bepalend voor hoe eenzaam u zich voelt. Op het moment dat u zich realiseert dat uw wereld kleiner wordt, is het verstandig om in te grijpen. Regel uw sociale contacten en wacht daar niet te lang mee. Dé garantie voor een goede oude dag is dat u er niet helemaal alleen voor komt te staan. Uit een langlopend onderzoek van de Harvard Universiteit blijkt dat mensen met goede sociale banden (familie, vrienden en een gemeenschap) gelukkiger zijn en gezonder dan mensen met minder banden. Ook leven ze langer. Zorg dus, dat uw sociale netwerk tegen een stootje kan. Investeer in uw vriendschappen en uw contacten. Zijn er mensen met wie u een oppervlakkig contact hebt, dat u zou willen verdiepen? Zoek naar mogelijkheden hiervoor. Wat deelt u samen? Liefde voor voetbal? Voor filmvoorstellingen of voor een gezamenlijke hobby? Zijn er vrienden van vroeger die u wel weer eens zou willen zien? Op facebook, internet of instagram [kunt u hen misschien weer vinden](#).

### Nieuwe vrienden

Nieuwe vrienden maken is niet altijd makkelijk. Vroeger ging het vanzelf. Maar als vijftigplusser is het een stuk lastiger. Het lijkt wel op daten. Je loopt soms een blauwtje en stoot regelmatig je neus. Een afwijzing zit in een klein hoekje. Vat het niet te persoonlijk op als iemand zich terugtrekt, het hoort er allemaal bij. Stel u open voor anderen. Misschien voelt u niet gelijk de klik waar u op hoopt, maar geef de ander een kans, leer elkaar kennen en onderneem iets met elkaar. Vindt u het lastig om nieuwe vrienden te maken? Dan is een vriendschapskursus misschien iets voor u. De Vrije Universiteit ontwikkelde een [online vriendschapskursus 50+](#) met theorie en oefeningen. En bewezen effect hebben ook de [GRIP&GLANS-cursussen](#) voor vrouwen vanaf 50 jaar, die door heel Nederland gegeven worden. Maar er zijn meer cursussen, zoals een cursus die al jaren bestaat: [Zin in vriendschap](#) van Movisie. Informeer bij uw gemeente of huisarts wat er mogelijk is in uw woonplaats!

## **Wonen tegen eenzaamheid**

Woont u nog wel goed? Het beleid van de overheid is dat iedereen langer zelfstandig thuis blijft wonen. Maar dit kan eenzaamheid in de hand werken, bijvoorbeeld als uw gezondheid achteruitgaat. Ouderen met ernstige gezondheidsproblemen zijn na verhuizing naar een verpleeghuis of woonzorgcentrum vaak minder eenzaam dan toen ze nog zelfstandig woonden, komt uit onderzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau. U kunt hier rekening mee houden, door op tijd naar een woonvorm te verhuizen waarbij de aanwezigheid van anderen vanzelfsprekend is. Door op tijd voor te sorteren, dus. Overall ontstaan tegenwoordig woonzorgcentra, een soort '[verzorgingshuis nieuwe stijl](#)'. U huurt er een klein appartement en ontmoet gemakkelijk uw burens, bijvoorbeeld in het restaurant of bij gezamenlijke activiteiten. Maar denk ook aan wonen in een hofje, een seniorenwijk, serviceflat of woonservicegebied. Allemaal woonvormen waarbij u kunt rekenen op gelijkgestemden in uw [directe omgeving](#).

## **Maak uzelf nuttig**

Veel ouderen hebben het gevoel dat ze niets meer voor een ander betekenen. Dat ze niet meer meedoen, aan de zijlijn staan. Mensen die vinden dat ze geen nut meer hebben en niets zinvol meer doen, voelen zich eenzaam dan degenen voor wie dat niet geldt. Maar wat is nuttig? Wat betekent zinvol? De een vindt het nuttig om zwerfhonden te redden, de ander om een trui te breien of op de kleinkinderen te passen. Voor een zinvol leven is het belangrijk om gezien te worden en erkenning te krijgen. Ook zonder betaalde baan, en zelfs zonder een optimale gezondheid, is het mogelijk om u nuttig te maken. Vrijwilligerswerk doet helpen tegen uw eigen eenzaamheid. Een op de drie vrijwilligers die eenzaam was, voelde zich minder eenzaam door het vrijwilligerswerk. Wat past bij u? Denk daarover na. Anderen helpen met hun financiën? Rijden op de dierenambulance? Tuinieren in de buurttuin? Hand- en spandiensten verrichten in het Hospice? Zorgen voor uw oude ouders, uw gehandicapt kind, de kleinkinderen? [Met vrijwilligerswerk](#), in welke vorm dan ook, bent u beter beschermd tegen gevoelens van eenzaamheid.

## **Internet en sociale media**

Er is bewezen dat computer- en internettraining helpt om eenzaamheid te verminderen. Handig zijn op de computer, is tegenwoordig een 'must'. Met een computertraining vergroot u uw zelfredzaamheid en dat geeft zelfvertrouwen. En hoe zit het met sociale media? Uit een onderzoek in de gemeente Heerlen onder oudere inwoners bleek dat gebruikers van sociale media hoger scoren op welzijn en lager op eenzaamheid. Nieuwe contacten maken via sociale media is misschien lastig, maar sociale media helpen wél om contacten te onderhouden. Sociale media kunnen aan de andere kant ook een gevoel van eenzaamheid veroorzaken. Bijvoorbeeld als u ziet hoe geweldig leuk anderen het lijken te hebben, terwijl u alleen thuis zit. En juist het gevoel dat u iets mist, maakt dat u zich eenzaam voelt.

## **Hulp inschakelen. Ze zijn ervoor.**

Hoe moeilijk het ook is, laat de wereld weten dat u eenzaam bent. Als u bijvoorbeeld via het Welzijnswerk in uw gemeente laat weten wat uw situatie is, kunnen er ook hulpverleners in actie komen. Misschien kunnen vrijwilligers, een maatschappelijk werker of de wijkverpleegkundige iets voor u betekenen. Ook met uw huisarts kunt u bespreken dat u steeds meer alleen komt te staan. In veel gemeenten zijn maatschappelijke hulporganisaties actief die zich ook op eenzaamheid richten. Denk daarbij aan organisaties zoals Humanitas, de Zonnebloem, of bijvoorbeeld ouderenverenigingen. Er zijn landelijke telefoondiensten. [De Luisterlijn](#) kunt u dag en nacht bellen voor een vertrouwelijk en anoniem gesprek. [De Zilverlijn](#) van het Nationaal Ouderenfonds, is een oplossing als u regelmatig gebeld wilt worden door een vrijwilliger.

Therapie werkt

Wat aantoonbaar werkt om eenzaamheid te verminderen, is 'cognitieve gedragstherapie'. U kunt uw huisarts daarnaar vragen. Deze kortdurende therapie is erop gericht om sombere en negatieve

gedachten over uw eigen situatie te verminderen. En daardoor ook uw gedrag te veranderen waardoor het u lukt, om uit uw eenzaamheid te stappen.

Bron: [ikwoonleefzorg](https://www.ikwoonleefzorg.nl/)

## De Gouden Jaren



De campagne is gelanceerd op vrijdag 5 maart. Deze campagne besteedt aandacht aan de ouderen doelgroep die de hardst getroffen wordt door het COVID-19 virus en te maken heeft met velen beperkingen en veranderingen.

Hierdoor is het nu het moment om hen en hun omgeving te laten zien hoe je ondanks deze beperkingen goed en gezond SAMEN oud kunt worden en jouw "Gouden Jaren" optimaal kunt benutten. (Het interview met Willeke Alberti en alle andere artikelen is gericht op o.a. wonen en welzijn, veiligheid, beweging en gezondheid, eenzaamheid en zingeving, (mantel) zorg, dementie, hart-en vaatziekten, etc.)

FASv heeft bijgedragen aan de campagne "De gouden Jaren" in samenwerking met Mediaplanet. Deze is 05-03-2021 als bijlage verspreid in de Telegraaf. Ook kun je de artikelen online lezen op [planethealth.nl](https://planethealth.nl)

campagne: <https://bit.ly/3kLfc2R>

# *Tips & Trucs / (Wetensw)aardigheden*

---

## **Altijd al briden willen leren?**

Grijp dan nu je kans! Inwoners van Woudenberg krijgen medio september 2021 de gelegenheid om geheel gratis een beginnerscursus bij Bridgeclub Scharuk te gaan volgen. Bij voldoende deelname wordt de cursus gegeven op dinsdagavond in Centrum voor Binnensport en Cultuur "De Camp" te Woudenberg. De cursus omvat 16 theorielessen en 6 praktijklessen, verdeeld over een periode van ca. 6 maanden. Het maximaal aantal deelnemers bedraagt 20, dus wees er snel bij!

Dit aanbod is mogelijk gemaakt door een subsidie vanuit het Lokaal Sportakkoord, een initiatief van de gemeente Woudenberg. Het Lokaal Sportakkoord heeft onderkend dat briden een adequaat middel is tegen eenzaamheid en het verminderen van de kans op dementie. Als je briden hebt geleerd heb je goed voor je oude dag gezorgd en een hobby voor het leven.

Nadat de cursus succesvol is afgerond word je graag uitgenodigd om lid te worden van onze gezellige bridgeclub om in clubverband speelervaring en nieuwe contacten op te doen.

Wanneer je interesse hebt of vragen, dan kun je contact opnemen met Bridgeclub Scharuk in de persoon van Dick Schouten telefoonnummer 06-21500001 of e-mail: dickschout@gmail.com of Jeanette Unk telefoonnummer 06-54278109, e-mail: jeanette.unk@hotmail.com

Als je je wilt aanmelden, dan kan dit ook via de hiervoor genoemde e-mailadressen.

## **Pas op voor deze manieren van oplichting**

Opgelicht worden is een nare ervaring. Het overkomt veel mensen, want de daders zijn vindingrijk. [Babbeltrucs](#) aan de deur en [phishing e-mails](#) zijn inmiddels bij veel mensen bekend. Dat weten oplichters ook en daarom zijn ze altijd op zoek naar nieuwe manieren om slachtoffers te maken. De nieuwste oplichtingspraktijken laten zien hoe vindingrijk en professioneel ze te werk gaan.

### **Corona-oplichting**

Het komt oplichters goed uit dat veel mensen in deze tijd vaak thuis zijn. Ze melden zich aan de deur als nep-medewerkers van gezondheidsdiensten, zoals de GGD. Met een babbeltruc over het 'coronavaccin' of een 'coronacheck' proberen ze bij u binnen te komen. Eenmaal binnen 'inspecteren' ze iedere kamer om te kijken of deze schoon is. Ze kunnen daarbij meteen spullen stelen of alleen rondkijken of er iets te halen valt. Dan komen ze later terug om in te breken. Laat nooit zomaar iemand binnen die u niet kent. Vraag om een legitimatie en laat hem of haar bij twijfel niet binnen.

### **Betaalcodefraude**

Fraude via een betaalcode op de smartphone komt steeds vaker voor. Hierbij gebruikt de fraudeur een scanbare betaalcode, ook wel QR-code genoemd. Hij vraagt mensen op straat of ze een QR-code willen scannen met hun smartphone om zo een klein bedrag over te maken. Het kan bijvoorbeeld gaan om een parkeerticket, het opladen van een OV-chipkaart of een taxirit. De smoes is bijvoorbeeld dat de oplichter zelf alleen maar contant geld bij zich heeft. Maar de QR-code die u scant met uw apparaat, leidt niet naar de betaallink van de parkeerplaats, maar naar een website die uw betaalgegevens steelt. Ga daarom nooit in op verzoeken van onbekenden om een QR-code te scannen.

### **Datingfraude**

Datingfraudeurs maken een nep-profiel aan met foto's die ze van internet kopiëren. Als u via een datingsite contact maakt met zo iemand, krijgt u erg veel aandacht. U kunt een oplichter herkennen doordat hij of zij zo snel mogelijk buiten de datingsite om contact wil hebben, bijvoorbeeld via e-mail, Skype of WhapsApp. Daar heeft de datingsite geen controle meer over de berichten die u uitwisselt.

Als u uw date eenmaal vertrouwt, vraagt de oplichter met een smoes geldbedragen over te maken. Merkt de fraudeur dat iemand veel geld heeft, dan doet hij of zij ook voorstellen om het geld te investeren of om een erfenis veilig te stellen. Wees op uw hoede als het meteen 'klikt' en als de ander opvallend attent is. De foto's die een datingfraudeur van zichzelf stuurt, zijn vaak op internet te vinden onder andere namen. Wees altijd op uw hoede wanneer iemand om geld vraagt. Meer informatie vindt u op de [website van de politie](#).

### **Webinars Senioren en Veiligheid**

Ook de overheid besteedt aandacht aan het onderwerp senioren en veiligheid. In vier online-uitzendingen worden specifieke vormen van criminaliteit behandeld, waar senioren vaak het slachtoffer van worden. Bekijk de [webinars](#) en bescherm uzelf.

Bron: [ikwoonleefzorg.nl](http://ikwoonleefzorg.nl)

## *Ledennieuws*

---

### **Maand februari 2021**

#### **Aanmelding nieuwe leden:**

- De heer B.T.Riemsdijk, Kersentuin 16, Woudenberg
- Mevrouw J.Simons, Valleilaan 8, Scherpenzeel

#### **Opzegging lidmaatschap:**

- Geen

#### **Overleden leden:**

- Mevrouw C.W.van der Rijst, Karel Doormanlaan 48, Woudenberg

Het aantal leden per 1 maart 2021: 540

Voor het aanmelden van nieuwe leden en ook voor het doorgeven van wijzigingen kunt u bellen met Jan Harskamp op 033 286 3461 of u kunt zich aanmelden via [www.seniorenbelangen.nl](http://www.seniorenbelangen.nl)

## *Uit de oude doos.....*

---

*door Gerrit Grotentraast*

In de Nieuwsbrief van februari heeft u kennis gemaakt met de wijze lessen van pastoor Roes om vooruit te komen. Een belangrijk aspect hiervan is 'zuinigheid'. En zoals we hebben kunnen lezen:



vooral op het gebied van drankgebruik ofwel “pruuf” valt er volgens de pastoor nog veel te bezuinigen.

Maar de pastoor heeft nog meer aanbevelingen:

*Op menige boerderij wordt niet alleen aan de pruuf en het visite houden te veel uit gegeven, maar ook in het huishouden zelf, b.v. moeder de vrouw, aan: klerage voor de dochters, aan poffers (’n bezwei als driejarig hakhout). Ge zegt immers zelf: hooge bomen vangen veel wind, - “poeha kost veel,” - “Groote parade en klein garnizoen; weinig in den zak en veel van doen, - groot bal en kleine aardappels, - ’n groot zeil op een klein schip. Hoeveel geld wordt er weggeworpen aan “goud” dat niets geen rente oplevert.*

*Sommige boerinnen kunnen er niet tegen als een of andere koopman iets van zijn waren uitpakt, - anderen kunnen geen uitstalling van een winkel zien of er moet iets gekocht worden.*

*Als ge iets koopt wat ge niet noodig hebt, is ’t altijd te duur.*

*Dan moet ik de boeren waarschuwen tegen dat onnoodig tegen elkaar “opbieden” bij koopdagen en vooral verpachtingen. Ik weet wel daarvan is soms de vrouw de schuld. Die geeft de boodschap mee: “zorgt de ge U door den deze of den dieje niet uit laat biejen. Als “zullie” het kunnen betalen, dan kunnen wij ’t ook nog – onze kinderen hoeven niet achteraf te staan”.*

*Dat is een soort van boeren trots die u veel te duur te staan komt.*

*Dan dat “naar de stad loopen”. Dat is ook allemaal geen voordeel en zeker geen zaligheid. Ze brengen ’t goud naar de stad en brengen ’t koper mee terug. Zet uw varkens en wat gij te verkoop hebt in ’t blaadje, -wat ge te merken hebt, stuur dat naar de veiling b.v. naar Venlo.*

*’t Is toch niet te doen om eens van den band los te zijn?*

*“Tijd is geld” dat wordt nog veel te veel vergeten, vooral in den winter*

*Als ge nu thuis komt moogt ge ook al tegen de vrouw zeggen: “slordigheid is ook geen deugd en geen middel om vooruit te komen. Een vies, vuile boel is ook niet voordelig.” Dat de vrouw alles met de naald goed moet bijhouden en zuinig en vlijtig zijn. Als ’t noodig is. – en als ge ’t durft, - moet ge haar eens zeggen, dat ze alle klerage niet aanstonds evengoed moet maken; - dat ze haar tijd niet moet verpraten of verkoffiën, - dat ze niet altijd buiten moet staan praten met de buurvrouw, - dat ze niet te veel van den opschik moet houden, - dat ze niet te veel vreemd volk over den herd moet hebben loopen, - dat ze op alles helder en klaar moet zijn, - dat ze geen floddermadam moet zijn. – Zeg haar dat ze toch niets koopt op wekelijksche afbetalingen, als ze het maar eenigszins redden kan.*

*Een goede boerenvrouw moet smakelijk weten te koken zonder dat ’t veel geld kost, - moet van oude kleeren nieuwe kunnen maken, - niet met de mode meegaan, - de kinderen niet verwennen enz.*

*Waar zal ik eindigen!*

*Ik schrijf boven mijn blaadje niet alleen: Bidt, .....maar ook werkt.*

*Dus niet den tijd besteden aan jagen, aan: visschen, mollenvangen, stroopen, nuttelooze fietstochten houden, - herberg loopen, dagdieven, langs de straat slenteren enz. maar werken.*

*Arbeid is zaligheid, Arbeid adelt, Ledigheid is het oorkussen van den duivel.*

*Lui zijn ziet de boer liever onder zijn vee dan onder zijn volk.*

*Gelijk de vogel is geschapen om te vliegen zoo is de mensch geschapen om te werken.*

*Doch niet alleen de mannen en de jongelingen moeten werken, - de zorgzame hand van de huisvrouw, en van de dochter des huizes mag niet stil staan.*

Tot zover een bloemlezing uit een rede van pastoor Roes gehouden in 1912. Ik heb slechts enkele krenten uit de pap gehaald. Als u nieuwsgierig geworden bent en de rede graag in zijn geheel wilt lezen kan ik u een kopie van het origineel bezorgen, digitaal of eventueel op papier. Laat het dan even weten per email ( [info@seniorenbelangen.net](mailto:info@seniorenbelangen.net) ) onder vermelding van : ‘pastoor Roes’ of per telefoon: 06 810 54 113. Wel even een waarschuwing: de letters van het origineel zijn klein!