



**Contact Scherpenzeel / Renswoude:**

A.J. van Riet, Middenhof 13, 3925 JZ Scherpenzeel  
T: 033 277 1982 Email: [a.j.v.riet@ziggo.nl](mailto:a.j.v.riet@ziggo.nl)

**Redactie:**

G.J. Grotentraast, Stationsweg-west 129, 3931 EL Woudenberg  
T: 033 286 2747 Email: [g.j.grotentraast@xmsnet.nl](mailto:g.j.grotentraast@xmsnet.nl)

## Inhoudsopgave

---

<b>Van de bestuursstafel .....</b>	<b>1</b>
Algemene Ledenvergadering Senioren Belangen.....	1
Algemene Ledenvergadering FASv .....	1
<b>Komende activiteiten Senioren Belangen .....</b>	<b>2</b>
Expositie van 'Oude boekjes, plakalbums etc.' op 24 februari 2023 .....	2
<b>Lokaal nieuws .....</b>	<b>2</b>
Wees loyaal, koop lokaal! .....	2
<b>Tips en (wetensw)aardigheden .....</b>	<b>3</b>
Heeft u de energietoeslag al aangevraagd? LAAT GEEN GELD LIGGEN! .....	3
Android-apps stelen bankgegevens.....	4
<b>Voor u gelezen .....</b>	<b>5</b>
Testament of levenstestament: dit leg je ermee vast (Deel 1).....	5
Valpreventie kan veel ongelukken voorkomen .....	7
Held. Dat mag best eens gezegd worden .....	8
<b>Nieuws en activiteiten van andere lokale verenigingen / organisaties.....</b>	<b>9</b>
Alzheimer Café Woudenberg-Scherpenzeel.....	9
Samen op Zondag (Coalitie Erbij Woudenberg).....	9
<b>Ledennieuws.....</b>	<b>9</b>
<b>Uit de Oude Doos .....</b>	<b>10</b>
De Sint en de goudgele rakkers .....	10
<b>Activiteiten-agenda Senioren Belangen.....</b>	<b>10</b>

## Van de bestuursstafel ...

---

### Algemene Ledenvergadering Senioren Belangen

De Algemene Ledenvergadering vindt plaats op **24 februari 2023** (en dus niet op 17 februari zoals abusievelijk in de vorige nieuwsbrief stond vermeld). De agenda hiervoor ontvangt u bij de nieuwsbrief van februari, die eind januari verschijnt.

### Algemene Ledenvergadering FASv

Het bestuur van Senioren Belangen heeft gezamenlijk met de besturen van de zusterverenigingen LAS uit Leusden en HS (gem. Heuvelrug) een voorstel ingediend om de taak van de FASv (Federatie van Algemene Seniorenverenigingen) te beperken tot uitsluitend de landelijke belangenbehartiging van senioren via het lidmaatschap van de Koepel Gepensioneerden. Dit voorstel zal op algemene ledenvergadering van de FASv op 30 november besproken worden. We houden u op de hoogte!

# Komende activiteiten Senioren Belangen

---

## Expositie van 'Oude boekjes, plakalbums etc.' op 24 februari 2023

In de nieuwsbrief van juli/augustus is naar aanleiding van een verhaaltje over plakalbums en oude boekjes in de rubriek 'Uit de Oude Doos ...', het idee geopperd om hierover een expositie te organiseren. Hierop is een aantal positieve reacties ontvangen van leden. In overleg met de activiteitencommissie is daarom besloten dit te combineren met de Algemene Ledenvergadering op 24 februari 2023.

Dus heeft u ook nog oude boekjes, prenten of kaarten of iets van dien aard in de kast of op zolder liggen? Laat het dan even weten aan **Gerrit Grotentraast (tel. 033 2862747)**, of stuur een berichtje per email : [g.j.grotentraast@xmsnet.nl](mailto:g.j.grotentraast@xmsnet.nl).

Het gaat met name om oude boekjes, kaarten etc. van meer dan 60 jaar oud. Denk hierbij aan oude schoolboekjes, leesboekjes (Ot en Sien bijvoorbeeld), liedboekjes, plaatjesalbums, oude verzamelingen (bijv. sigarenbandjes) enz.. Maar geen oude voorwerpen, postzegelverzamelingen of schilderijen; het wordt geen expositie van 'Tussen Kunst en Kitsch'!

Van alle aangemelde spullen maken we dan een lijst met zo mogelijk een beschrijving of toelichting van de tentoongestelde objecten.

## Lokaal nieuws

---

### Wees loyaal, koop lokaal!

#### Overzicht Voordeel leveranciers

Actuele lijst van winkeliers (in alfabetische volgorde) waar leden van Senioren Belangen voordeel kunnen krijgen. Voor detail informatie kijk op <https://www.seniorenbelangen.net/ledenvoordeel>

<b>Boetiek Miss Janet</b> , Dorpsstraat 144, Scherpenzeel	<b>Bouwmeester Textiel en Woning- inrichting</b> , Laagerfseweg 66	<b>Brouwer Woudenberg</b> , Koningin Emmaweg 1, Woudenberg
<b>Clark's Haarmode</b> , Dorpsstraat 55, Woudenberg	<b>Corné Optiek</b> , Schoutstraat 2, Woudenberg	<b>DA Drogisterij &amp; Parfumerie</b> , Voorstraat 10A, Woudenberg
<b>DEG financiële dienstverlening</b> , Maarsbergseweg 2, Woudenberg	<b>DA Drogisterij &amp; Parfumerie Soap en Spices</b> , Dorpsstraat 171, S'zeel	<b>Eerenbeemt Makelaardij</b> Dorpsstraat 1, Woudenberg
<b>Eyecare Kaasschieter Brillen &amp; Hoor-toestellen</b> , Dorpsstraat 258, Scherpenzeel	<b>Fleur en Flora Bloemen</b> , Voorstraat 21, Woudenberg	<b>Hoor en Zie</b> , De Nieuwe Poort 6, Woudenberg
<b>Joop van Voorthuizen Fietsen</b> , Barneveldsestraat 13, Renswoude	<b>Kluswijs van Elst</b> , Holleweg 12, Scherpenzeel	<b>Natuurlijk Bloemen</b> , Stationsweg-West 1, Woudenberg
<b>Paul van Rossum Adviesbureau voor senioren</b> .	<b>Primera Van Walsem</b> , Dorpsstraat 245, Scherpenzeel	<b>Tessa's Dierenspecialzaak</b> , Dorpsstraat 151, Scherpenzeel
<b>Tweewielercentrum Jac. den Boer</b> , Dorpsstraat 213-215, Scherpenzeel	<b>What2wear bij Gea</b> , Dorpsstraat 47, Woudenberg	

#### Opmerking:

Alle aanbiedingen gelden alleen op vooraf vertoon van de ledenpas van Senioren Belangen. U kunt dus niet achteraf rechten doen gelden. Voor details en voorwaarden van de aangegeven aanbiedingen kijk op onze website bij <https://www.seniorenbelangen.net/ledenvoordeel> of bel voor informatie met een van onze bestuursleden.

## Deze maand voor het voetlicht:

### Natuurlijk Bloemen Woudenberg

Voor de mooiste kleurrijke bloemstukken, bloemen en planten kunt u terecht bij "Natuurlijk Bloemen", op de hoek van de Stationsweg-West, tegenover het Cultuurhuis in Woudenberg.

Natuurlijk Bloemen is specialist in het opmaken van een diversiteit aan boeketten voor iedere denkbare gelegenheid.

Leden van Senioren Belangen, krijgen op vertoon van hun ledenpas, **10% korting** op alle aankopen in en om de winkel in Woudenberg.

NB. Deze korting geldt niet voor kadokaarten van o.a. Fleurop, VVV en niet in combinatie met spaarkaarten en andere (kortings)akties.

Natuurlijk Bloemen, Stationsweg-West 1 3931 EJ Woudenberg

T: 033 286 3993 E: [natwou@hetnet.nl](mailto:natwou@hetnet.nl) W: <https://www.natuurlijkbloemen.eu/contact>



### Paul van Rossum Adviesbureau voor senioren

**Paul van Rossum**  
adviesbureau voor senioren

Bij Paul van Rossum van financieel "Adviesbureau voor Senioren" krijgt u als lid van Senioren Belangen op vertoon van uw ledenpas 10% korting op het uurtarief.

Als het om uw financiën gaat, laat u zich dan adviseren door een website of een telefonische verkoper? Of gaat u liever aan tafel met een 100% onafhankelijk financieel adviseur. Een persoonlijk betrokken gecertificeerde expert die geen belang heeft bij het

afsluiten van polissen en financiële constructies. Maar op basis van heldere afspraken advies geeft dat maar één belang dient: het uwe.

Paul van Rossum adviseert zoals bankiers dit in het verleden deden: persoonlijk, deskundig, met een brede financiële visie en oprecht. Het kennismakingsgesprek is kosteloos.

Paul van Rossum Tel. 033 – 286 4821 of 06 – 5532 7134, website [www.denieuwebankier.nl](http://www.denieuwebankier.nl) .

## Tips en (wetensw)aardigheden

---

### Heeft u de energietoeslag al aangevraagd? LAAT GEEN GELD LIGGEN!

In een recent artikel in de LetOp Woudenberg stond te lezen dat in Woudenberg slechts 65% van de mensen die in aanmerking komen voor energietoeslag dit ook daadwerkelijk hebben aangevraagd!

Dat is jammer, want de resterende 35% van deze mensen laten dus veel geld liggen!

### U KUNT NOG ENERGIETOESLAG AANVRAGEN TOT UITERLIJK 31 DECEMBER 2022!!

SWO-Scherpenzeel-Renswoude heeft in een speciale editie van hun nieuwsbrief duidelijk uitgelegd wie voor de energietoeslag in aanmerking kan komen en hoe te handelen bij aanvraag. Het betreffende artikel is hieronder weergegeven.

### LET OP: DE VOORWAARDEN OM IN AANMERKING TE KOMEN VOOR DE ENERGIETOESLAG ZIJN IN EEN AANTAL GEMEENTEN AANZIENLIJK VERRUIMD NAAR 150% VAN HET SOCIAAL MINIMUM!

### Wanneer komt u in aanmerking voor de energietoeslag van €1300,- en hoe vraagt u het aan?

U vraagt de energietoeslag aan bij uw gemeente (**uiterlijk 31 december 2022**). U kunt de energietoeslag aanvragen als uw netto inkomen minder bedraagt dan € 1.570,10 (alleenstaande) of € 2.243,00 (samenwonend) per maand. Heeft u een bijstandsuitkering, IOAW- IOAZ- of Bbz-uitkering? Dan krijgt u de energietoeslag automatisch. Energietoeslag ontvangen heeft geen gevolgen voor uw uitkering of toeslagen.

## Ook recht op energietoeslag bij een inkomen van 150% van het minimumloon?

Heeft u geen bijstandsuitkering, IOAW- IOAZ- of Bbz-uitkering, maar wel een inkomen van maximaal 150% van het sociaal minimum? Neem dan **contact op met uw gemeente**. Uw gemeente kan u vertellen of u de energietoeslag automatisch ontvangt of dat u de toeslag bij de gemeente moet aanvragen.

Ook staat op de websites van de Gemeente Renswoude en van de Gemeente Scherpenzeel informatie (en de voorwaarden) over de regeling. **Let op: de voorwaarden van beide gemeenten zijn niet gelijk.**

### Noot van de redactie

Voor de gemeente Woudenberg: Check de voorwaarden op de website van de gemeente, of bel met het gemeentehuis (tel.14033) of informeer bij De Kleine Schans (tel. 085 066 9700) Cultuurhuis Dorpstraat 38  
Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 8.30 -12.00 uur

## Hoeveel is 150% van het sociaal minimum?

Genoemde bedragen zijn netto per maand en exclusief vakantietoeslag.

Gezinssamenstelling	21 jaar tot AOW-leeftijd	Vanaf AOW-leeftijd
Alleenstaand	€ 1570,10	€ 1746,59
Alleenstaande ouder	€ 1570,10	
Samenwonend / getrouwd	€ 2243,00	€ 2366,01

## Nog geen energietoeslag ontvangen? Neem contact op met uw gemeente!

Heeft u een bijstandsuitkering, IOAW-, IOAZ- of Bbz-uitkering, maar heeft u de energietoeslag nog niet ontvangen? Neem dan contact op met uw gemeente. Ook als u wilt weten hoe het ontvangen van de energietoeslag in uw gemeente precies werkt.

## Energietoeslag heeft geen gevolgen voor toeslagen of uitkering

Het ontvangen van de energietoeslag heeft geen gevolgen voor de huur-, zorg- of kinderopvangtoeslag. Ook heeft het geen gevolgen voor de hoogte van een eventuele uitkering, bijvoorbeeld een Wajong-uitkering.

## Heeft u hulp nodig bij het aanvragen van de toeslag of weet u niet of u ook in aanmerking komt voor de regeling?

Neem dan contact op met onze welzijnswerkers!

Voor Renswoude: Rianne van Ginkel, tel. 06 51 64 75 25.

Voor Scherpenzeel: Martine van Garderen, tel. 06 83 77 58 54.

Indien nodig geven zij uw naam en telefoonnummer door aan een vrijwilliger van de Formulierenbrigade die u kan helpen met het invullen van het aanvraagformulier.

### Toevoeging redactie

Voor Woudenberg: Coöperatie De Kleine Schans (tel. 085 066 9700) Cultuurhuis Dorpstraat 38

Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 8.30 -12.00 uur

## Android-apps stelen bankgegevens

Bron: Consumentenbond Digitaalguids Gepubliceerd op: 14 november 2022

Heb je een nuttige app gevonden voor je Android-telefoon? In de Google Play Store is het oppassen. Er duiken soms apps op die eerst veilig zijn, maar na een update je bankgegevens kunnen stelen.

Onderzoekers van het Nederlandse ThreatFabric vonden 5 Android-apps die nuttig en veilig waren op het moment van installeren uit de officiële Google Play Store. Wie zo'n app op z'n telefoon had, kreeg na een tijdje de melding dat er een update voor beschikbaar was. Niet ongewoon, alleen kwam de melding niet van Google, maar rechtstreeks van de makers van de app. Om de melding geloofwaardig te maken, leek die sprekend op een echte Google-updatemelding.

De 5 apps werden pas gevaarlijk na die update, omdat daarmee malware op de telefoon werd geïnstalleerd. De update ging buiten de Google Play Store om, dus werd die niet gecontroleerd op malware.

Dit zogeheten sideloaden kan niet zonder jouw expliciete toestemming. Android toont standaard een waarschuwing (zie de afbeelding hiernaast). Om de update te kunnen installeren, moet je de beveiliging uitzetten. Dat is onverstandig, want daarmee loop je een groot risico.

### **Spionage-malware**

Waarom was de update gevaarlijk? Met de update werd malware geïnstalleerd die andere apps kon bespioneren door schermopnamen te maken en toetsaanslagen op te nemen. Zo konden financiële data, waaronder inloggegevens, worden onderschept. Ook kon de malware opnames van je scherm maken en die naar de criminelen sturen. Die konden zo zien wat je verder allemaal op je telefoon deed. Volgens ThreatFabric had de malware het onder andere voorzien op apps van Nederlandse banken.

Toen ThreatFabric de 5 apps ontdekte, waren ze wereldwijd en opgeteld al meer dan 130.000 keer gedownload uit de Play Store en geïnstalleerd. Ze zijn inmiddels alle 5 uit de Store verwijderd. Google zegt het sideloaden in het nieuwe Android 13 lastiger te maken. Helemaal onmogelijk wordt het niet. Apple heeft het installeren van 'vreemde' apps wel onmogelijk gemaakt.

**Heb je een Android-smartphone, installeer dan geen apps (en zeker geen updates) van buiten de Play Store als je niet heel goed weet wat je doet.**

**Geen enkel risico lopen? Hou het bij bekende, populaire apps.**



## *Voor u gelezen ...*

---

### **Testament of levenstestament: dit leg je ermee vast (Deel 1)**

Bron: Geld & Recht PlusOnline Auteur **José Mast** Gepubliceerd **21 april 2022** Bijgewerkt **19 september 2022** .....Getty Images

Een levenstestament, daarmee regel ik toch mijn erfenis? En kan de executeur die ik in mijn testament benoem ook mijn huis verkopen? Het antwoord op beide vragen is nee. Dit zijn de verschillen tussen een testament en een levenstestament.

De termen levenstestament en testament leiden vaak tot verwarring. In een testament staat wat er met de nalatenschap gebeurt en wie de executeur is die dat moet gaan regelen. Maar een testament treedt pas in werking ná een overlijden. Een executeur mag dus niet het huis verkopen als de eigenaar nog leeft. Zaken die moeten gebeuren 'bij leven' horen niet thuis in een testament, daarom is voor die regelzaken het levenstestament bedacht.



### ***Niet meer zelf kunnen beslissen: levenstestament***

In een levenstestament staat hoe u zaken tijdens uw leven geregeld wilt hebben als u daar zelf niet meer over kunt beslissen, bijvoorbeeld in het geval van dementie. Een levenstestament bestaat hoofdzakelijk uit een combinatie van volmachten, waarin u personen aanwijst die bepaalde zaken voor u gaan regelen als u dat zelf niet meer kunt. Dat kan gaan over geldzaken, persoonlijke wensen en medische beslissingen. Je bepaalt bijvoorbeeld wie je bankzaken mag regelen, wie voor de hond of kat gaat zorgen en wie u mag vertegenwoordigen tegenover een arts. In een levenstestament kunt u geen wensen opnemen die na uw dood moeten worden uitgevoerd, op een enkele uitzondering na. Wensen over de uitvaart bijvoorbeeld; die kunt u zowel in een testament als in een levenstestament vastleggen.



Het is verstandig om op tijd na te denken over deze zaken. Veel mensen doen dat als ze meemaken dat iemand in hun omgeving wilsonbekwaam wordt, is de ervaring van notaris Jasper Nobel.

*“Sommige mensen hebben al een volmacht geregeld bij de bank. Daarmee geven ze bijvoorbeeld een zoon of dochter het recht om hun bankrekening te beheren en dat gaat vaak prima. Maar op het moment dat het huis moet worden verkocht, gaat het mis. Een bankvolmacht is dan niet genoeg, daarvoor is een algemene volmacht nodig, of een bijzondere volmacht voor de verkoop van het huis. Als die er niet is en een van de huiseigenaren is wilsonbekwaam, dan moet een kantonrechter uitspraak doen om het huis te mogen verkopen.”*

Het is een belangrijke taak van de kantonrechter om kwetsbare mensen te beschermen tegen misbruik. De rechter wil in veel gevallen de persoon in kwestie zelf zien om er zeker van te zijn dat hij of zij echt niet meer zelf kan beslissen. *“Zo’n gang naar de rechtbank kan veel tijd kosten en als belastend en confronterend worden ervaren. Een volmacht om het huis te verkopen kan dit voorkomen”,* legt Nobel uit. Beginnende dementie kan het moment zijn om zaken voor de toekomst te gaan vastleggen, maar beter is het om daar al eerder over na te denken. *“Ik zie veel mensen die er rond hun pensioen mee beginnen”,* zegt Nobel. *“Ze vragen me dan vaak of ze niet te vroeg zijn en ik snap dat ongemak misschien leggen ze nu dingen vast waar ze over vijf of tien jaar heel anders over denken. Aanpassen kan altijd, zolang je wilsbekwaam bent, maar veel mensen gaan geen tweede keer naar de notaris. Een alternatief is een levenstestament op hoofdlijnen. Je geeft dan iemand een volmacht die jou goed kent en die namens jou kan handelen. De details zet je in een persoonlijke brief, die je zelf weer kunt aanpassen.”*

### Kosten

Een levenstestament voor één persoon kost rond de €600. Twee partners die allebei een levenstestament willen, kunnen kosten besparen door samen naar de notaris te gaan. De notaris kan het levenstestament inschrijven in het Levenstestamentenregister. Dat kost €7,50. De inhoud wordt niet geregistreerd, alleen het soort volmachten dat erin is opgenomen (financieel en/of medisch) en bij welke notaris het ligt. Het voordeel van zo’n registratie is dat het altijd boven water komt, bijvoorbeeld als er bewind of mentorschap wordt aangevraagd.

### **Voor na het overlijden: een testament**

In een testament legt u de laatste wensen vast voor als u er niet meer bent. De belangrijkste onderdelen daarvan gaan vaak over het vermogen: wie krijgt wat? Een testament is niet altijd nodig (zie ook de paragraaf over alternatieven) maar het is wel de manier om de erfenis zoveel mogelijk te sturen. U kunt in een testament mensen toevoegen, bijvoorbeeld een samenwoonpartner, of bepaalde erfgenamen meer geven en andere minder. U kunt ook bepaalde erfstukken of geldbedragen toewijzen aan bepaalde personen of aan een goed doel (legatarissen). En u kunt kosten besparen, want door de namen van de erfgenamen volledig in het testament op te nemen, kan na overlijden een kostbaar stamboomonderzoek worden voorkomen. In een testament kunt u nog meer laten vastleggen, zoals:

### Onterven

Wilt u dat een wettelijke erfgenaam niets erft? Dan kunt u hem of haar onterven. Kinderen kunnen dan altijd nog hun legitieme portie opeisen, namelijk de helft van hun normale erfdeel.

### Schoonkinderen uitsluiten

Wilt u voorkomen dat de erfenis in de huwelijksgoederengemeenschap van een zoon of dochter valt, dan kan dat met een speciale clausule.

### De kinderen eerder hun deel geven

Het wettelijk erfrecht bepaalt dat de langstlevende van een echtpaar alles krijgt en dat de kinderen pas hun deel krijgen als de langstlevende is overleden. Met een testament kunt u bepalen dat de kinderen hun deel al eerder krijgen, bijvoorbeeld als de langstlevende hertrouwt, gaat samenwonen of naar een verpleeghuis gaat.

### Stiefkinderen

In een testament kunt u regelen hoe u wilt dat stiefkinderen van u erven, bijvoorbeeld op dezelfde manier als de eigen kinderen.

### Belasting besparen

Er zijn verschillende manieren om erfbelasting te besparen met een testament, bijvoorbeeld door erfdelen te vergroten of te verkleinen, of de erfenis over meer personen te verdelen. Veel grootouders vinden het fijn om iets aan de kleinkinderen te geven. Daarmee besparen ze ook erfbelasting, omdat hun vrijstelling even groot is als die van een kind.

### Executeur benoemen

Een executeur zorgt ervoor dat de erfenis wordt afgewikkeld. U kunt ook een beloning vaststellen voor de executeur. Benoem ook een reserve-executeur, zeker wanneer de eerste al wat ouder is. Als erfgenamen elkaar niet goed kennen of niet met elkaar kunnen opschieten, is het aan te raden om de executeur extra bevoegdheden te geven als 'afwikkelingsbewindvoerder'. De kans is dan minder groot dat een erfgenaam de verdeling kan blokkeren.

### Wensen rondom de uitvaart

In een testament kunt u uw wensen voor een uitvaart vastleggen, maar het is beter om dat te doen in een codicil of levenstestament waarvan één van uw nabestaanden op de hoogte is.

### Kosten

De kosten van een testament lopen wat meer uiteen en zijn onder meer afhankelijk van persoonlijke omstandigheden. Een 'standaard' testament kost al snel rond de €500 per persoon. Is er sprake van meer maatwerk, bijvoorbeeld door een scheiding, stiefkinderen, een onterving, een eigen bedrijf et cetera, dan kunnen de kosten snel oplopen. Tarieven van notarissen kunnen verschillen, dus vergelijken kan de moeite lonen. U hoort vooraf een indicatie te krijgen van de te verwachten kosten.

*In de volgende Nieuwsbrief Deel 2: **Levenstestament en gewoon testament: de belangrijkste verschillen***

## Valpreventie kan veel ongelukken voorkomen

Bron: PlusOnline Gepubliceerd 10 maart 2020 Bijgewerkt 7 november 2022 Getty Images

Elk jaar zijn er meer mensen die als gevolg van een val op de Spoedeisende Hulp terechtkomen. De gevolgen van zo'n val kunnen ernstig zijn. En hoewel niet alles is te voorkomen, zijn er zeker wel zaken waar u zelf invloed op heeft.

In 2018 kwamen er 108.000 65-plussers na een val op de Spoedeisende Hulp terecht, [zo blijkt uit cijfers](#). Een gebroken heup komt het vaakst voor, gevolgd door letsel aan het hoofd (inclusief hersenletsel).



### **De twee kanten van valpreventie**

Natuurlijk kunt u niet alles voorkomen en iedereen weet dat een ongeluk in een klein hoekje zit. Toch zijn er wel degelijk zaken waarmee u zelf aan de slag kunt. Enerzijds gaat het dan om aanpassingen in uw huis. En dat betekent echt niet dat u meteen uw complete huis moet aanpakken – het zijn juist de relatief simpele verbeteringen die het verschil kunnen maken. Daarnaast is het van belang dat u zélf in beweging blijft. Met een goede conditie en wekelijkse spier- en balansoefeningen verkleint u het risico op zwaar letsel.

### **Valpreventie: uw woning**

Wandel eens op uw gemak door alle kamers. Liggen er snoeren los, hoe zit het met drempels, staat er ergens een kastje in de weg, ligt er een kled in de woonkamer, of misschien een klein kledje naast uw bed? Lopen er goede leuningingen langs uw trap? En hoe zit het met verlichting? Verlichting met bewegingssensor is ideaal – zeker op de overloop en in de badkamer en het toilet.

Over de badkamer gesproken: wist u dat daar de meeste valongelukken plaatsvinden? Misschien doucht u zelf ook nog in bad of heeft u een douchecabine met een hoge rand. Even uitglijden tijdens het in- of uitstappen kan dan grote gevolgen hebben. Een douchecabine of een bad is gelukkig tamelijk eenvoudig te vervangen door een douche zónder instap, en dat maakt de badkamer al veel veiliger. Daarnaast kunt u kiezen voor anti-sliptegels – qua veiligheid vele malen veiliger dan het losse badkamermatje.

### **Valpreventie: ergotherapie**

Vindt u het lastig om te bepalen hoe veilig uw woning is? Maak dan eens een afspraak met een ergotherapeut. Een ergotherapeut helpt onder meer bij het (weer leren) uitvoeren van uw dagelijkse activiteiten, bijvoorbeeld na een ziekenhuisopname. Hij komt ook bij mensen thuis om advies te geven over mogelijke aanpassingen om veilig thuis te kunnen blijven wonen. Via uw basisverzekering heeft u recht op 10 uur ergotherapie. U heeft daarvoor geen doorverwijzing van de huisarts nodig.

### **Valpreventie: spier- en balansoefeningen**

Zoals gezegd zijn spier- en balansoefeningen heel belangrijk. [Online vindt u veel van zulke oefeningen](#). Daarnaast kunt u voor gerichte spier- en balansoefeningen altijd bij een fysiotherapeut terecht. Fysiotherapie wordt in principe niet vergoed vanuit de basisverzekering. De meeste aanvullende verzekeringen vergoeden wel fysiotherapie. Uw zorgverzekeraar kan u vertellen hoeveel behandelingen er in het aanvullende pakket zitten. Voor een afspraak bij de fysiotherapeut heeft u geen doorverwijzing van de huisarts nodig.

### **Valpreventie: valcursus**

Verder zijn er cursussen voor ouderen die bang zijn om te vallen. Wilt u graag zo'n cursus doen, vraag dan bij uw huisartspraktijk waar en wanneer die in uw woonplaats plaatsvinden.

### **Nog meer tips om vallen te voorkomen**

- Laat bij de apotheek uw medicijnen controleren. Sommige (combinaties van) medicijnen veroorzaken bijvoorbeeld duizelingen of maken u slaperig. Zulke bijwerkingen vergroten de kans op vallen.
- Zorg dat u goede schoenen draagt. En draagt u in huis liever pantoffels, zorg er dan ook voor dat dat pantoffels zijn die voldoende ondersteuning en grip geven.
- Eet voldoende en eet gezond. Daarmee blijft u namelijk fit en krijgen uw spieren voldoende bouwstoffen om sterk te blijven. [Let daarbij vooral ook op eiwitten en vitamine D.](#)
- Laat uw ogen jaarlijks controleren: uw ogen zijn namelijk essentieel voor uw evenwichtsgevoel.

## **Held. Dat mag best eens gezegd worden**

### **Op 10 november was de Dag van de Mantelzorg.**

Mantelzorg ben je als je meer dan 8 uur in een week voor een ander zorgt. Wij vinden dat diegene eens een extra compliment of een schouderklop verdient. Op 10 november was dat de nationale dag van aandacht, maar zo'n moment van een schouderklop mag natuurlijk altijd! Wij vinden mantelzorgers in ieder geval helden. Dat mag best eens gezegd worden.



### **Wat is mantelzorg eigenlijk?**

Mantelzorg is alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit diens directe sociale omgeving. Ook minder intensieve hulp, de hulp aan huisgenoten en de hulp aan instellingsbewoners zijn meegenomen. Mantelzorg is hulp die verder gaat dan de zogenoemde 'gebruikelijke hulp'.

### **Hoeveel mensen verlenen mantelzorg?**

- 1 op de 3 Nederlanders van 16 jaar en ouder gaf in 2019 mantelzorg, dus ca. 5 miljoen mantelzorgers.
- 830.000 mantelzorgers geven zowel langdurig (meer dan 3 maanden) als intensief (meer dan 8 uur per week) hulp
- 9,1% van de mantelzorgers voelt zich zwaar belast (460.000 mantelzorgers)
- Ongeveer 5 op de 6 mantelzorgers geniet van de leuke momenten van het zorgen
- 1 op de 4 werknemers combineert betaald werk met mantelzorg

Bron: Nieuwsbrief Koepel Gepensioneerden



# Nieuws en activiteiten van andere lokale verenigingen / organisaties

---

## Alzheimer Café Woudenberg-Scherpenzeel

**Alzheimer Café Woudenberg-Scherpenzeel: bijeenkomst in kerstsfeer van 16:00 – 19:00 uur**

**Woensdag 14 december van 16:00 – 19:00 uur is er weer een bijeenkomst van het Alzheimer Café. Deze keer in de vorm van een mini-kerstmarkt met als thema: 'warm samenkomen'. In een sfeervolle kerstomgeving ontvangen wij u graag met een divers programma. Wees allemaal welkom!**

Wat kunt u verwachten? Vanaf 16:00 uur kunt u binnenlopen; om 16:30 uur is de officiële opening van de kerstmarkt met diverse kraampjes: DementTalent, Alzheimer Socks, Crea Cees, Alzheimer Café/Alzheimer NEDERLAND. Onze gastspreker laat zien wat er allemaal (nog) mogelijk is, zowel binnen- als buitenshuis. Daarnaast: Gratis workshop scrubzeep maken. Gratis herinneringen kerstbal (aangeboden door het Alzheimer Café): vul deze kerstbal met je dierbaarste herinnering van het afgelopen jaar.

Eldorado biedt de mogelijkheid om ook een hapje te eten met elkaar. Hiervoor wordt een bijdrage van € 4,00 gevraagd. Het Alzheimer Café biedt daarbij gratis een kom erwtensoep aan.

De Woudenbergse muziekschool is gevraagd om de bijeenkomst op te luisteren met mooie kerstmuziek.

**Aanvang: 16.00 uur. Einde: 19:00 uur.**

**Adres: Theeschenkerij Eldorado, Griftdijk 29, 3931 MC Woudenberg.**

Bij binnenkomst kunt u bonnen kopen voor drankjes (€ 1,00 per stuk) en het eten (€ 4,00 per stuk).

Afrekenen kan met contant (liefst gepast) geld, of via Tikkie.

Heeft u vervoer nodig voor deze avond? Dan kunt u contact opnemen met de coördinator Hulpdienst Ouderen Vervoer, mw. J. Valkenburg. Telefoon: 033 – 286 2273.

## Samen op Zondag (Coalitie Erbij Woudenberg)

Elke tweede zondagmiddag van de maand is er een gezellige activiteit voor iedereen die het leuk vindt om anderen te ontmoeten, onder de naam van 'Samen op Zondag'.

Tijd: 14.30 uur

Plaats: Het Cultuurhuis in Woudenberg

Toegang: € 3,00.

Voor meer informatie zie de website van Coalitie Erbij Woudenberg: [www.coalitieerbijwoudenberg.nl](http://www.coalitieerbijwoudenberg.nl).

# Ledennieuws

---

## Maand oktober 2022

### **Aanmelding nieuwe leden:**

- Mevrouw M. Aalbrecht, Willaerlaan 40-B, Scherpenzeel
- Mevrouw H. van de Wiel-Vlaanderen, De Ruyterlaan 24, Woudenberg

### **Opzegging lidmaatschap:**

- De heer F.Boeijink, Breitnerlaan , Woudenberg

### **Overleden leden:**

- Mevrouw R.van Beek-Buchwalder, Nico Bergsteijnweg 123, Woudenberg
- Mevrouw M.C.Roelofs, Vermeerlaan 45, Woudenberg

Het aantal leden per 1 november 2022: 528

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

### De Sint en de goudgele rakkers

Op 12 november j.l. is Sinterklaas weer in Woudenberg aangekomen, vergezeld van zijn Pieten. Vanwege dreigementen van de actiegroep Kick Out Zwarte Piet waren de Pieten dit jaar niet zwart maar enigszins gebleekt, alsof ze door de wasstraat bij de Esso waren geweest! De Sint zelf had zijn paard kennelijk ingeruild voor een oude, benzine-slurpende auto. (gelet op de klimaatcrisis niet zo heel erg milieubewust). Gelukkig reed hij niet zelf, -dat is dan wel weer heel verstandig van hem - want de goedheiligman weet ze goed te raken!

In het dagblad 'Het Nieuws van den Dag' van 8 december 1926 vond ik tenminste het hiernaast weergegeven artikel. De inhoud spreekt voor zichzelf.

Sint is nu weliswaar bijna 100 jaar ouder en het spreekwoord zegt: 'Hoe ouder hoe wijzer', maar of dit ook voor de Sint geldt waag ik te betwijfelen!



Uit: Het Nieuws van den Dag van 8 december 1926

## Activiteiten-agenda Senioren Belangen

### 2022

25 november	Winterkostbuffet
2 december	Winterkostbuffet

### 2023

6 januari	Nieuwjaarsbijeenkomst
24 februari	Alg. Ledenvergadering
31 maart	presentatie van de dagreis en de 5-daagse reis
21 april	presentatie over Johannes Vermeer
?? mei	Dagreis (datum nog niet bekend)
19 mei	presentatie Valpreventie
9 en 16 juni	Warm- en koudbuffet
21 juli	Fietstocht
21/25 augustus	5-daagse reis
15 en 22 sept.	Chinees buffet
27 oktober	creatieve middag: Herfststukje maken
17-november	Muziekmiddag met De Golden Oldies

Tip: Schrijf de datums van deze activiteiten in uw agenda!

**Let op: De datum van de Alg. Ledenvergadering is gewijzigd!  
De exacte datum van de dagreis is nog niet bekend**

Senioren Belangen

