



Inhoudsopgave

Verslagen van bijeenkomsten / activiteiten	1
Senioren Belangen dagreis 11 mei 2023	1
Leerzame presentatie van Rode Kruis	2
Komende activiteiten Senioren Belangen	3
Warm/Koud Buffet op 9 en 16 juni 2023	3
Lokaal nieuws	3
Wees loyaal, koop lokaal!	3
Tips en (wetensw)aardigheden	4
Verantwoord op de e-bike: zo blijf je veilig	4
Voor u gelezen	5
Ontvangers Wmo-voorziening hebben weinig invloed	5
Wat is een woonzorgcentrum?	6
Senioren hypotheek: speciaal voor na de AOW-leeftijd	7
Het belang van de fietshelm	8
Nieuws en activiteiten van andere lokale verenigingen / organisaties	9
Alzheimer Café Woudenberg-Scherpenzeel 14 juni Zorgmarkt	9
Ledennieuws	9
Uit de Oude Doos	9
Krasse Oudjes	9
Opkomstplicht: Een strafblad voor 'Niet stemmen'!	10
Activiteiten-agenda Senioren Belangen	10
Aanmeldstrook warm/koud buffet 9 juni 2023.	11
Aanmeldstrook warm/koud buffet 16 juni 2023.	11

Verslagen van bijeenkomsten / activiteiten

Senioren Belangen dagreis 11 mei 2023

Verslag: Gerrie Velker

Donderdagmorgen 11 mei vertrokken wij met 2 bussen vanaf De Camp Met 100 personen naar Ridderkerk Chocolademuseum. Bij aankomst stond de koffie met gebak al klaar. Wij hebben daar kunnen zien en proeven hoe chocola gemaakt wordt en hoe het smaakt. Het is indrukwekkend om te zien hoe dat allemaal gebeurt. Ze werken altijd voor opdrachten: prachtige figuren. Een ieder die dat wilde kon een mooi figuur van chocola uitzoeken en laten graveren, uiteraard tegen betaling. We kregen mooie video's te zien hoe alles voorbereid wordt.





Ook kon men een likeurtje proeven van chocolade drank. Tegen een uur of twaalf kregen wij daar een zeer uitgebreide lunch met heerlijke en goed belegde broodjes en fruit, koffie, thee, melk, appelsap het was overweldigend!



Vervolgens na de lunch richting Rotterdam voor klein rondritje door de stad en een bezoek aan De Hallen. Daar konden wij ongeveer een uur verblijven.

Daarna vertrokken we via een mooie route richting Harmelen voor ons diner.



Het is onvoorstelbaar dat je met 100 man gaat dineren. Het was een heerlijke en gezellige maaltijd, en iedereen was in opperbeste stemming. Frits sprak een dankwoord uit allereerst naar de 2 chauffeuses die voortreffelijk hebben gereden. En ook natuurlijk voor alle mensen die mee geweest zijn.

Omstreeks half negen arriveerden wij weer in Woudenberg. De reiscommissie kan terug zien op een zeer geslaagde dagreis.

Leerzame presentatie van Rode Kruis

Op 19 mei heeft de heer Aus Greidanus, vrijwilliger bij het Rode Kruis Amersfoort, voor ca. 70 leden van Senioren Belangen een interessante en leerzame presentatie gegeven over het vergroten van de veiligheid in en om het huis.

Dat het vergroten van de veiligheid in en om het huis geen overbodige luxe is blijkt wel uit de cijfers: in 2020 belandden er 103.000 ouderen op de spoedeisende hulp na een val!

Dat betekent dat er gemiddeld elke 5 minuten een oudere een ernstige val maakt en medische hulp nodig heeft. In 2020 zijn 5000 ouderen overleden na een val!



De presentatie van de heer Geidanus ging echter niet alleen over valpreventie, maar ook over brandpreventie en inbraakpreventie. Met behulp van bingo kaarten werden de gevaren en de te treffen maatregelen ter vergroting van de veiligheid in en om het huis op een ludieke wijze toegelicht.



Aan het eind van de presentatie konden de aanwezigen een checklist meenemen om hun eigen woonsituatie eens kritisch onder de loep te nemen. Ook kon men zich aanmelden voor een gratis bezoek aan huis door een coördinator van 'Rode Kruis aan Huis'.

De dames van de activiteitencommissie hadden de leden bij ontvangst weer voorzien van een kopje koffie/thee met een koekje en in de pauze van een hartig hapje en een verfrissend sapje!

Komende activiteiten Senioren Belangen

Warm/Koud Buffet op 9 en 16 juni 2023

Evenals andere jaren kunt u bij Senioren Belangen weer genieten van een overheerlijk en uitgebreid warm en koud buffet. Dit eetfestijn vindt plaats in MFC De Schans, De Schans 33 in Woudenberg. Het buffet wordt verzorgd door Restaurant Schimmel uit Woudenberg.

9 juni – zaal open om 16.30 uur.

16 juni – zaal open om 16.30 uur.

Kosten: voor leden € 20,- voor niet-leden € 25,-

Consumpties zijn voor eigen rekening, behalve de koffie/thee.

Bijzonderheden: vegetarisch eten is mogelijk, dit s.v.p. bij aanmelden doorgeven.



Opgeven

Op de laatste bladzijde van deze nieuwsbrief staan 2 aanmeldstroken: één voor het buffet op 9 juni en één voor het buffet op 16 juni. U kunt zich voor het buffet opgeven door de aanmeldstrook van de door u gewenste datum in te vullen en uiterlijk op 3 juni in te leveren bij één van de daarop vermelde adressen, **en het verschuldigde bedrag over te maken op rekening :**

NL87RABO 030 793 01 30 t.n.v.Senioren Belangen, onder vermelding van:

Warm/koud buffet (met de gewenste datum!), en uw lidmaatschapsnummer

Let op: Pas na ontvangst van het verschuldigde bedrag bent u officieel ingeschreven.

Nieuw: In plaats van het inleveren van de aanmeldstrook, kunt u zich ook digitaal aanmelden door het aanmeldformulier op de website in te vullen <https://www.seniorenbelangen.net/>

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/ledenservice/ledenvoordeel>

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

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/ledenservice/ledenvoordeel> of bel voor informatie met een van onze bestuursleden.

Deze maand voor het voetlicht:

KLAVERBLAD ARRANGEMENT VERENIGING SENIOREN BELANGEN IN SAMENWERKING MET DEG FINANCIËLE DIENSTVERLENING



Dit arrangement houdt het volgende in:

- 10 % ledenkorting op woonverzekeringen (Woonhuis-, inboedel-, en aansprakelijkheidsverzekering).
- Bij toevoeging van autoverzekering 5% extra ledenkorting
- Bij toevoeging van een rechtsbijstandverzekering 2,5% extra ledenkorting.

Uw totale ledenkorting kan oplopen tot 17,5 %

VERZEKERINGSCHECK

Kosteloze verzekeringscheck ter waarde van € 75,00. Deze verzekeringscheck houdt in dat wij de huidige verzekeringen controleren op onder andere verzekerd bedrag, dekking en premie. Bovengenoemde arrangementen worden mede mogelijk gemaakt door: Uw assurantietussenpersoon in Woudenberg en omstreken.

DEG Financiële dienstverlening MAARSBERGSEWEG 2, 3931 JH WOUDENBERG | 033-711 51 61 | www.deg-fd.nl | verzekeringen@deg-fd.nl

DA drogisterij & Parfumerie Soap & Spices, Scherpenzeel

We zijn een echte buurt drogisterij en staan voor persoonlijk en dichtbij. We vinden het belangrijk om u goed te kunnen helpen. We zijn professioneel opgeleid en in staat om u een goed advies te geven, ook over uw gezondheid!

DA drogisterij heeft een groot aanbod aan vitamines, mineralen en andere supplementen. De keuze is enorm: van multivitaminen tot mineralen zoals magnesium en zink, van visoliepillen tot rode gist rijst. Het is te veel om op te noemen.

Wilt u uw gezondheid een boost geven? Wilt u energieverder worden? Dan heeft Golden Naturals het juiste voedingssupplement voor u!

Kortingsregeling DA drogisterij & Parfumerie Soap & Spices te Scherpenzeel

Als lid van Senioren Belangen, krijgt u bij ons **10% korting** (plus 2 euro extra korting tegen inlevering van de oude dop) op alle voedingssupplementen van Golden Naturals.

Moeilijk ter been? We bezorgen gratis in de wijde regio! Vragen? Mail ons gerust op info@soap-spices.nl

Dorpsstraat 171, Scherpenzeel Tel.: 033-3036539

Tips en (wetensw)aardigheden

Verantwoord op de e-bike: zo blijf je veilig

Bron: PlusOnline 25-04-2023 Gepubliceerd: **20 maart 2017** Bijgewerkt: **18 april 2023**
Getty Images

Of je de elektrische fiets nou gebruikt voor een snelle rit naar het werk of een uitgebreide fietstocht, het gemak gaat soms ten koste van de veiligheid. Op deze punten moet je extra letten. Omdat de snelheid van de e-bike hoger ligt dan de gemiddelde fietser gewend is, vergt dat enige oefening. Dat is dan ook waar iedere beginnende e-biker mee zou moeten beginnen. Een rustig landweggetje, een leeg parkeerterrein - het maakt niet uit, maar leer je fiets kennen. Weet wat er gebeurt als je plotseling moet remmen, voel hoe hij zich in de bocht gedraagt - alleen als je zulke dingen weet, kun je je veilig tussen het overige verkeer begeven.



Lage instap

Al eerder bleek uit onderzoek van de TU Delft en de Stichting Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersveiligheid (SWOV) dat oudere minder stabiel zijn. Niets om je voor te schamen, maar wel iets om rekening mee te houden én je verantwoordelijkheid in te nemen. Ben je 65-plusser en ga je een e-bike (of gewone fiets) kopen, kies dan voor een lage instap - en ja, dit advies geldt net zo goed voor de heren! Op een fiets met lage instap gaat het op- en afstappen met veel minder gewiebel gepaard, waardoor ook het risico op vallen veel kleiner is.

Spiegel

Al fietsend achteromkijken zorgt vaak voor gevaarlijke situaties, zonder dat je er soms zelf erg in hebt. Op het moment dat je over je linkerschouder kijkt, draaien je handen automatisch een beetje mee met als gevolg dat ook je stuur een stukje naar links zwenkt. Als er precies op dat moment een tegenligger nadert, kan het lot zomaar eens een akelige wending nemen. De oplossing? Een achteruitkijkspiegeltje op je stuur. Daarmee kun je zonder gezwabber zien wat er achter je gebeurt en dat is wel zo veilig.

Zadelhoogte

Nog een advies: zet het zadel liever iets te laag dan iets te hoog. Op die manier kun je makkelijker met de voeten bij de grond en dat kan bij een onverwachte manoeuvre het verschil zijn tussen vallen en overeind blijven.

Beperk je snelheid

Hoe leuk het misschien ook is met een gangetje van 25 km per uur over de polderwegen te trappen, echt nodig is het natuurlijk niet. Houd rekening met je eigen mogelijkheden - heb je jezelf en je fiets ook bij hoge snelheid nog perfect onder controle? - en met het overige verkeer om je heen. Realiseer je ook dat andere weggebruikers het niet in de gaten hebben als jij een hoge snelheid hebt. Zij zien gewoon een fietser en anticiperen op een gewone fietser - een fietser dus die zo'n 15 tot misschien 18 km per uur rijdt, niet iemand die een dikke 20 km per uur rijdt. Waar zo'n misverstand toe kan leiden, hoeven we vast niet uit te leggen...

Bel

Houd er verder rekening mee dat andere fietsers je niet aan horen komen. Bel daarom altijd voor je andere fietsers (of wandelaars) inhaalt. Je moet er toch niet aan denken dat je inhaalt terwijl degene die wordt ingehaald precies op dat moment linksaf slaat...?

Veilig thuis...

Iedere verkeersdeelnemer is verantwoordelijk voor zijn eigen gedrag in het verkeer. Weet dus wat je mogelijkheden én onmogelijkheden zijn, schaam je daar niet voor maar handel ernaar. Uiteindelijk wil iedere weggebruiker ook weer veilig thuiskomen...

Auteur **Redactie** Bron **Fietsen123**

Voor u gelezen ...

Ontvangers Wmo-voorziening hebben weinig invloed

Bron: PlusOnline Geld & Recht 21-04-2023 Gepubliceerd 17 april 2023

Beeld: Getty Images

Mensen die afhankelijk zijn van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) ontvangen uiteindelijk meestal hun voorzieningen wel, maar zij hebben tijdens de aanvraag weinig invloed en regie. Dit vergroot de afstand tussen de aanvrager en de overheid. Dit concludeert de Nationale ombudsman in zijn rapport 'Burger in zicht'. Meer dan een miljoen Nederlanders maken gebruik van de Wmo. Dankzij de Wmo-voorzieningen kunnen ouderen en mensen met een beperking langer zelfstandig blijven wonen.



Ook kunnen ze volwaardig deel blijven nemen aan de maatschappij. Voor Nederlanders die een Wmo-voorziening aanvragen is het dus belangrijk om invloed te hebben op de zorgkeuzes. In gesprekken tussen aanvragers van Wmo-voorzieningen en de Ombudsman kwam naar voren dat het aanvraagproces onduidelijk en langzaam verloopt. Aanvragers krijgen eerst een persoonlijk gesprek om de zorgvraag duidelijk te krijgen. In de praktijk gaat dit zogeheten keukentafelgesprek vaak over de standaardpakketten van de gemeente en niet over de behoefte van de aanvrager. De Nationale Ombudsman noemt dit een gemiste kans.

Luisteren

De Ombudsman ziet mogelijkheden tot verbetering. Gemeenten moeten beter luisteren naar de aanvragers. Ze moeten flexibel en creatief zijn in het toekennen van Wmo-voorzieningen als het standaardpakket geen oplossing is. In veel gemeenten is er een Adviesraad Sociaal Domein. Gemeenten zouden veel beter gebruik kunnen maken van de kennis in die adviesraden. Ook zouden gemeenten aanvragers naar hun ervaring kunnen vragen nadat zij hun voorziening hebben ontvangen.

Bron: [Nationale Ombudsman](#) Auteur : **Perry van Dijk**

Wat is een woonzorgcentrum?

Bron: IkWoonLeefZorg 10-05-2023 Gepubliceerd: 16 maart 2023 Beeld: Getty Images

In een woonzorgcentrum kunt u zelfstandig wonen met zorg binnen handbereik. Dat lijkt op het verzorgingshuis van vroeger, maar er zijn ook grote verschillen.

Het verzorgingshuis of bejaardenhuis van vroeger bestaat niet meer. Als u ouder wordt, blijft u in uw eigen huis wonen of u verhuist naar een geschikte [seniorenwoning](#). [Verpleeghuizen](#) zijn er nog wel, maar alleen voor mensen die voortdurend (intensieve) zorg nodig hebben. Denk aan chronisch zieken, kwetsbare ouderen en mensen met een ernstige geestelijke of lichamelijke beperking, of aandoening. Woonzorgcentra of woonzorgcomplexen zijn er wel. Daar kunt u een eigen appartement huren en zorg krijgen, als u die nodig heeft. Meestal zijn er extra voorzieningen. Denk aan maaltijdservice, activiteiten, huishoudelijk hulp, een bibliotheek en een recreatieruimte. Het woonzorgcentrum is een moderne vorm van het oude verzorgingshuis.

Wat is het verschil tussen het verzorgingshuis en een woonzorgcentrum?

Het verschil is dat wonen en zorg nu gescheiden zijn. U huurt een appartement en de zorg regelt u via uw huisarts en de thuiszorg. Of via een verpleegkundige in het woonzorgcentrum zelf. Vaak zijn woonzorgcentra te vinden in verbouwde verzorgingshuizen. Wat vroeger een kamer was, is nu een zelfstandige studio of ruimer appartement geworden. Een groot voordeel is dat u er samen met uw partner naartoe kunt verhuizen.

Wat is het verschil tussen een woonzorgcentrum en een serviceflat?

Deze termen worden vaak door elkaar gebruikt. Toch zijn er ook verschillen. Over het algemeen is een appartement in een [serviceflat](#) luxer en groter dan een appartement in een woonzorgcentrum. De appartementen zijn daarom ook duurder, met een huurprijs boven de sociale huurgrens van 808,06 euro (in 2023). Een deel van de appartementen zijn koopappartementen. Om in een serviceflat te kunnen wonen, heeft u meestal geen indicatie voor zorg nodig.

Er zijn ook overeenkomsten tussen een woonzorgcentrum en een serviceflat. In beide woonvormen woont u zelfstandig in uw eigen appartement, zijn er gemeenschappelijke voorzieningen en krijgt u hulp of ondersteuning als u daar een [indicatie](#) voor heeft. Naast de huur- of koopprijs betaalt u voor de maandelijkse servicekosten voor bijvoorbeeld een nachtportier, het schoonhouden van de gangen en trappenhuizen en het onderhoud van de lift. Meestal betaalt u een vaste bijdrage voor een verplicht servicepakket.

Is een woonzorgcentrum iets voor u?

Als u graag beschermd wilt wonen, is deze vorm van wonen misschien iets voor u. Zeker als u lichte zorg nodig heeft. Denk hierbij aan hulp bij douchen en aankleden, schoonmaken of bij het gebruik van medicijnen. Wonen in een woonzorgcentrum heeft ook sociale voordelen. Zo is er in veel gevallen een restaurant, waar u samen met anderen kunt eten en koffiedrinken, en een gemeenschappelijke tuin, waar u met mooi weer lekker kunt zitten. De sfeer in woonzorgcentra is over het algemeen huiselijk en gezellig. En u kunt er samen naartoe verhuizen.

Waar vind ik een woonzorgcentrum?

U kunt bij de gemeente vragen of er woonzorgcentra in de omgeving zijn of bespreek het eens met bijvoorbeeld uw huisarts. Of kijk op www.woonzorg.nl voor het aanbod in uw buurt. Een woning krijgt u via de woningbouwvereniging toegewezen. Dat betekent dat u ingeschreven moet zijn als woningzoekende. Houd rekening met wachttijden.

Heb ik een indicatie nodig?

Steeds vaker heeft u voor een woonzorgcentrum een indicatie nodig voor [thuiszorg](#) of zelfs voor [langdurige zorg](#). Vraag dit na bij de woningbouwvereniging waar u wilt gaan huren. Een indicatie vraagt u aan bij het [Centrum Indicatiestelling Zorg \(CIZ\)](#). Uw huisarts of wijkverpleegkundige kunnen u daarbij helpen.

De kosten

De kosten voor een appartement in een woonzorgcentrum liggen rond de 600 tot 700 euro (2023). De servicekosten komen daar nog bij. Om voor een appartement in aanmerking te komen mag uw belastbaar inkomen in 2023 niet hoger zijn dan 44.035 euro als u alleen bent. Als u samen bent, mag uw belastbaar inkomen niet hoger zijn dan 48.625 euro. Heeft u een zorgindicatie voor minimaal tien uur zorg per week, dan geldt de inkomensgrens niet. De woningbouwvereniging mag 7,5 procent (en soms 15 procent) van zijn woningen verhuren aan mensen met een hoger inkomen. Misschien heeft u recht op een [huurtoeslag](#).

Senioren hypotheek: speciaal voor na de AOW-leeftijd

Bron: PlusOnline Geld & Recht 21-04-2023 Gepubliceerd: 20 april 2023 Bijgewerkt: 22 april 2023

Auteur: Roel van Oirschot Beeld: Getty Images

Om maar meteen een misverstand uit de wereld te helpen: een hypotheek kent geen maximum leeftijd. Sterker nog, diverse geldverstrekkers hebben een speciaal aanbod voor AOW'ers.

De senioren hypotheek is ontworpen voor AOW'ers die willen verhuizen, verbouwen, hun hypotheeklasten willen verlagen of extra financiële middelen nodig hebben. Zij lopen er nu vaak tegenaan dat er na de pensioenleeftijd minder mogelijkheden zijn.



Een senioren hypotheek verschilt van een reguliere hypotheek doordat de geldverstrekker minder de nadruk legt op de inkomenspositie. In plaats daarvan wordt gekeken naar de overwaarde van de woning en het vermogen om de maandlast te betalen. Bij een senioren hypotheek hoeft je vaak niet af te lossen gedurende de looptijd van de hypotheek, maar betaal je alleen rente. Kies je voor een opeetconstructie, dan wordt de rente opgeteld bij de hypotheeksom. Je hebt dan geen extra maandlasten.

Waarvoor kun je een senioren hypotheek afsluiten?

- Verhuizen blijft mogelijk, bijvoorbeeld naar een kleinere en levensloopbestendige woning.
- Of je kiest ervoor om je huidige woning te verbouwen en te verduurzamen voor meer woongenot, lagere energielasten en om langer thuis te kunnen wonen.
- Voor stabiele lage maandlasten kun je kiezen voor een (deels) aflossingsvrije hypotheek met een lange looptijd.
- Benut de overwaarde van jouw woning om je inkomen aan te vullen, een grote aankoop te doen of je (klein)kind te helpen.
- Extra: een overlijdensverzekering is niet altijd vereist als je kiest voor NHG of overwaarde hebt.

Een senioren hypotheek is niet voor iedereen de beste oplossing. Een van de nadelen is dat de rente vaak wat hoger is dan een reguliere hypotheek. Ook moet je er rekening mee houden dat er minder vermogen overblijft voor erfgenamen. En hoewel er meer mogelijk is, zijn er grenzen aan hoeveel je kunt lenen of de overwaarde die je kunt opnemen.

Wat is voor mij de beste keuze? [Bereken vrijblijvend jouw mogelijkheden met een senioren hypotheek.](#)

Het belang van de fietshelm

Bron: Plus Vrije tijd 26-04-2023 Gepubliceerd: 14 juni 2022 Bijgewerkt: 12 april 2023 Getty Images

Waarom een fietshelm belangrijk is.

Over de fietshelm wordt vaak gezegd dat hij vervelend zit of niet nodig is, terwijl hij juist zo belangrijk kan zijn in het verkeer. Mocht het namelijk zo zijn dat je op je hoofd valt, dan kun je ernstig letsel voorkomen door het dragen van een helm. We leggen het uit.

Zwaar hoofdletsel en hersenschade voorkomen

Van alle Nederlanders die een val maken tijdens het fietsen, heeft een derde last van hoofd- of hersenletsel. In de meeste gevallen (86 procent) spreken we van hersenletsel. De kans op ernstig hoofdletsel na een val neemt met 60 procent af bij het dragen van een fietshelm en de kans op dodelijk hoofdletsel neemt met 71 procent af. Volgens het SWOV (Stichting Wetenschappelijk Onderzoek Verkeersveiligheid) komt het neer op een reductie van 85 dodelijke en 2500 tot 2600 ernstige verkeersongevallen. Het dragen van een helm zou vooral helpen onder 70-plussers: per jaar kan dit een reductie van 45 tot 50 verkeersdoden en 900 ernstige gewonden voorkomen.



Regels op het fietspad

We hebben te maken met steeds drukker fietspaden. Van snorfietsen tot licht elektrische voertuigen. Wie mogen er eigenlijk allemaal op het fietspad?

Nog geen helmplicht voor e-bikes

In Nederland is het niet verplicht om een helm te dragen, ook niet op een elektrische fiets. Een e-bike valt onder een 'gewone' fiets (met trapondersteuning tot 25 km/u). Voor speedpedelecs (met trapondersteuning tot 45 km/u) geldt wél een helmplicht. Deze fietsen vallen namelijk onder de categorie bromfietsen en dan is een helm verplicht.



Er zijn speciale e-bikehelmen op de markt. Op dit type helm zitten reflectoren om je zichtbaarheid te vergroten. Dat is handig, want omdat je sneller kunt dan de gemiddelde fietser wordt je snelheid wel eens onderschat door overig verkeer. Hoe meer zichtbaarheid op de weg, hoe beter.

Hier moet een helm aan voldoen:

- Een Europees CE-keurmerk, aan de binnenkant van de helm, gevolgd door EN-1078 (volwassenen) of EN-1080 (kinderen).
- Een goede pasvorm. Dit kun je uitzoeken door de omtrek van je hoofd op te meten (van ongeveer 2,5 cm boven je wenkbrauwen). Draag je een bril? Vergeet hem dan niet op te zetten als je een helm past.
- De juiste houding op de fiets. Controleer ook even op een fiets hoe je helm zit. Ben je een sportieve fietser, dan leun je hoogstwaarschijnlijk wat naar voren. Ook dan moet de helm goed zitten.

Comfort en de helm

Er zijn helmen met luchtopeningen voor meer ventilatie, helmen die je strakker of losser kunt zetten voor het geval je er een muts onder wilt dragen of een helm met vizier. Voor die laatste variant geldt wel dat hij je zicht niet mag belemmeren.

Bronnen: [Veilig Verkeer Nederland](#)

Nieuws en activiteiten van andere lokale verenigingen / organisaties

Alzheimer Café Woudenberg-Scherpenzeel 14 juni Zorgmarkt

Zolang mogelijk thuis met dementie

Op woensdagavond 14 juni aanstaande wordt in het Alzheimer Café een zorgmarkt georganiseerd. Graag willen wij op deze avond laten zien dat er veel aanbod en ondersteuning is om mensen met dementie zo lang mogelijk thuis te laten wonen. Met daarbij organisaties en professionals die het lang thuis wonen aangenamer kunnen maken voor de mensen met dementie.

De bezoekers van het Alzheimer Café kunnen – naar behoefte – zelf langs de diverse tafels lopen (zoals op een markt) om informatie te ontvangen, want bij dementie wordt zelfstandig thuis wonen steeds moeilijker. Deze avond willen wij praktische informatie aanreiken om het wonen zo aangenaam en veilig mogelijk te maken.

Uiteraard is er de ruimte voor een (persoonlijk) gesprek en/of het beantwoorden van vragen.

De koffie en thee staan klaar en wij nodigen u van harte uit om op deze avond te komen.

Locatie: Cultuurhuis Woudenberg, Dorpsstraat 40, 3931 EH Woudenberg.

Inloop vanaf 19:00 uur, start programma om 19:30 uur. Einde: 21:00 uur

De toegang is gratis en aanmelden niet nodig. Meer informatie nodig?

Stuur een email naar: ac.woudenberg-scherpenzeel@alzheimerwilligers.nl.

Ledennieuws

Maand april 2023

Aanmelding nieuwe leden:

- De Heer H.J. van Kruistum, P. Heynlaan 74, Woudenberg
- Mw. C.C. Lammers-Drexhage, Kamillelaan 3, Scherpenzeel

Opzegging lidmaatschap:

- Mevrouw J. van de Berg-van Middendorp, De Henschoterhof 3, Woudenberg
- Mevrouw E. Hein, M. van Rossumweg 49, Woudenberg

Overleden leden:

- De heer L.E. van der Velden, Vermeerlaan 12, Woudenberg

Het aantal leden per 1 mei 2023: .520. 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

Uit de Oude Doos

door Gerrit Grotentraast

Krasse Oudjes

Het krantenbericht op de volgende bladzijde staat in in het Deventer Dagblad van 30 augustus 1923. Honderd jaar geleden waren er dus ook al krasse oudjes, al lag de gemiddelde leeftijd toen wel een stuk lager dan nu.

De 100-plussers die in het artikel zijn genoemd zijn allen geboren rond 1820. De levensverwachting van pasgeborenen lag toen, mede door de hoge kindersterfte en epidemieën, ergens tussen de 35 en 40 jaar. De krasse oudjes uit het krantenartikel zijn dus ca. 2,5 à 3 keer zo oud geworden als gemiddeld!

Nu, 200 jaar, later is de levensverwachting bij geboorte voor mannen 80 en voor vrouwen 83 jaar. De uitschieters zowel naar boven als naar beneden zijn echter aanzienlijk minder geworden

Het recept van toen om zo oud te worden verschilt niet veel van nu; alleen het advies om **veel** te eten zal nu niet meer gegeven worden!

En de levensomstandigheden van de 104 jarige uit Sheffield, wonend in een 'rookerig' stadsdeel, sterke tabak roken en veel snoepen zijn mijns inziens ook niet bevorderlijk voor het bereiken van een hoge leeftijd. Maar ja, er zijn altijd uitzonderingen die de regel bevestigen.

In het artikel wordt ook nog vermeld dat mevr. Garrett op 103 jarige leeftijd nog gestemd had! Dat was dus in 1920. In Engeland kregen vrouwen ouder dan 30 jaar in 1918 kiesrecht; mannen hadden kiesrecht vanaf 21 jaar!

In Nederland kregen vrouwen in 1917 passief kiesrecht en in 1919 actief kiesrecht.

-- Krasse dames. -- Donderdag is de oudste ingezetene van Sheffield 104 jaar geworden. Het is een mevr. Ann Haykin. Zij is nog krachtig en goed bij. De dag vóór haar verjaardag genoot zij van een concert, door „de draadloze" gegeven. Aan haar ooren hapert dus nog niets. Zij woont in een rookerig gedeelte van de stad, rookt sterke tabak, drinkt sterke thee en houdt van snoepen. Maar zij heeft nooit last gehad van indigestie of hoofdpijn.

Tevens vermelden de Engelsche couranten het overlijden van mevr. A. Garrett, te Anerley, die een paar weken geleden honderd zes jaar was geworden. Dit vrouwtje was tot het allerlaast kras gebleven.

In haar 103de jaar had zij nog gestemd. Toen zij 104 was had de dentist haar nog tanden moeten trekken. Haar beide kinderen zijn al jarenlang dood, naar wel zijn er thans klein-kinderen, achterkleinkinderen, en twee achter-achterkleinkinderen van het oude dametje in leven.

Zooals zoovele oude menschen had ook mevr. Garrett haar recept om oud te worden:

„Eet veel, maar op gezette tijden,
„Tracht van alles den vroolijken kant te zien,
„Stelt belang in de dingen des levens,
„Tob niet!"

De oude dame was niet al te best te spreken over het moderne jongemeisje, met haar korte rokjes en bloote armen.

Mevr. Garrett was 70 jaar weduwe geweest. (N.R.Ct.)

Opkomstplicht: Een strafblad voor 'Niet stemmen'!

In Nederland gold in die tijd (evenals in vele andere landen) een opkomstplicht bij verkiezingen. Het niet voldoen aan de opkomstplicht was een misdrijf!

En blijkens het nevenstaande bericht, uit het Deventer Dagblad van 3 juni 1923, werd hierop ook gehandhaafd. Kiesgerechtigden die niet gingen stemmen (of althans zich niet melden bij het stembureau) riskeerden een boete van f. 1 of een dag hechtenis. Maar je kwam dan, net als echte misdadigers, wel met je initialen in de krant, al moest je wel goed zoeken tussen al die criminelen!

In 1970 is de opkomstplicht afgeschaft.

KANTONGERECHT.

— Uitgesproken strafvonnissen van het kantongerecht.

Niet stemmen voor de Tweede Kamer: J. W. O., G. H., J. A. H. G., H. J. B., H. W., A. L., J. P., A. J. H., J. H. B., P. J. R., L. J. T., E. J. v. P., M. A. v. 't Sp., D. v. 't Sp., M. N., M. v. 't Sp., Ph. P. v. d. L., J. R., F. E. H., H. K., H. G., H. L., D. v. 't Sp., M. de C., M. S., Ph. V., J. v. M., R. J., J. Kl., Th. K., R. H. S., H. J. Zw., A. J. V., J. v. d. L., H. S., J. T., J. H. O., G. S., A. O., C. J., J. K., A. S., L. S., H. B., E. E., S. J. D., G. M., F. H. L., J. W. O., W. J. S., S. C. W., G. M., J. M., D. R., H. V., G. V., H. J. N., G. D., J. H. v. Z., J. G. L. H., J. F., H. M., M. J. E., J. W. L., D. J. M., G. W., K. B., M. F. P., J. W. D., H. Th. B., B. A. v. B., F. E., J. B., W. M., L. de J., A. H., J. v. d. V., H. T., A. J. T., J. te N., T. W., allen te D., elk f 1 of 1 dag; M. R., te D., geen straf.

Activiteiten-agenda Senioren Belangen

2023

9 en 16 juni	Warm- en koud-buffet
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
8 en 15 december	Winterkostbuffet

Senioren Belangen



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

*Aanmeldstrook warm/koud buffet **9 juni** 2023.*

Naam	Lidnummer	Vegetarisch (ja / nee)	Bedrag*
1			
2			
3			
4			

* Kosten: Leden € 20 niet-leden € 25

Totaal aantal personen :

Totaal bedrag: €

Is betaald via banknr. NL87RABO 030 793 01 30 (ja/nee)

Telefoonnummer contactpersoon:

Uiterlijk tot en met 3 juni In te leveren bij:

Woudenberg: Truus Veenendaal, Thorbeckelaan 12 of
Mariët Dettmer, De Nieuwe Poort 38,
Scherpenzeel: Anneke v.Werkhoven, Van Goghlaan 26, of
Alie van Riet, Middenhof 13,

*Aanmeldstrook warm/koud buffet **16 juni** 2023.*

Naam	Lidnummer	Vegetarisch (ja / nee)	Bedrag*
1			
2			
3			
4			

* Kosten: Leden € 20 niet-leden € 25

Totaal aantal personen :

Totaal bedrag: €

Is betaald via banknr. NL87RABO 030 793 01 30 (ja/nee)

Telefoonnummer contactpersoon: :

Uiterlijk tot en met 3 juni In te leveren bij:

Woudenberg: Truus Veenendaal, Thorbeckelaan 12 of
Mariët Dettmer, De Nieuwe Poort 38,
Scherpenzeel: Anneke v.Werkhoven, Van Goghlaan 26, of
Alie van Riet, Middenhof 13,