

NIEUWSBRIEF 3, april/mei 2016.

ALGEMENE OUDERENVERENIGING ZOETERMEER E.O. AOVZ

Secretariaat: Dublinstraat 163, 2713 HW Zoetermeer.

www.aovz.nu

AOVZ@outlook.com

Bankrekening: NL 86 RABO 0307 9957 20.

Bestuur

Voorzitter:	Koos Graniewski	Tel.: 361 63 40
Vicevoorzitter:	Saskia van Dieren	Tel.: 341 30 23
Secretaris:	Jan Stekelenburg	Tel.: 341 36 86
Penningmeester:	Theo Grootenboer	Tel.: 316 73 02
Leden:	Tonny van Dommelen	Tel.: 06-28620943
	Ruud Baart.	Tel.: 331 23 39

Van de voorzitter

De AOVZ heeft inmiddels in onze gemeente naamsbekendheid gekregen. Veel organisaties weten dat wij in Zoetermeer als opvolger van de ANBO alle ANBO-activiteiten voortzetten. Toch blijft er werk aan de winkel. Niet iedereen is op de hoogte. Zelfs leden van de ANBO bellen mij boos op omdat ze geen informatie ontvingen over de OSO-reis in april of omdat er geen ANBOde meer bij hen werd bezorgd. Jammer, dat niet iedereen de laatste ANBOde heeft gelezen. Daarin gaven we duidelijke informatie over zowel ANBO als AOVZ en over de situatie na 1 januari 2016.

De regionale ANBO in Bergschenhoek bevestigt dat er in Zoetermeer geen activiteiten plaatsvinden. Dus: als u vrienden of vriendinnen heeft die nog geen lid zijn van de AOVZ, dan kunt u ze mogelijk bewegen om alsnog lid te worden. We kunnen best wat meer leden gebruiken en de contributie is dit jaar erg laag. Zeker als iemand een Zoetermeerpas heeft en de contributie plus kortingen voor activiteiten vergoed kan krijgen (tot maximaal 60 euro). Zie Nieuwsbrief 2. Ook voor de informatie die we gaven over de OSO-reis op 22 april, lidmaatschap en contributie verwijzen we naar die Nieuwsbrief.

Waar het bestuur erg trots op is, is de website. Die ziet er gelikt uit, met vooral dank aan Ron van Haastrecht, Jan Stekelenburg en Jans dochter Mayra.

Op de website ziet u een carrousel van foto's over Zoetermeer voorbijkomen. Mocht u mooie foto's van onze stad hebben, laat het me weten. Wie weet ziet u uw foto op de website terug.

Activiteiten op landelijk niveau

De AOVZ is actief in de Stuurgroep die een landelijke federatie tot stand hoopt te brengen van zelfstandige, plaatselijke ouderenbonden. De vooruitzichten zijn positief, maar er moet –op landelijk niveau – nog veel gebeuren.

Duidelijk is wel dat de kortingen op ziektekostenverzekeringen per 1 januari 2017 gerealiseerd kunnen worden. Daarnaast dat de vrijwilligers van de AOVZ die u in 2016 hielpen of helpen bij het invullen van uw belastingformulier ook in 2017 bevoegd zijn om dit te doen.

Praktische vragen gaan vooral hoe de zelfstandige plaatselijke afdelingen op landelijk niveau kunnen samenwerken zonder verstrikt te raken in een strak en bureaucratisch keurslijf. Daar zit niemand op te wachten met de recente geschiedenis in het achterhoofd.

Overleg op plaatselijk niveau

De afgelopen weken zijn er veel contacten geweest met Zoetermeerse instanties. Denk aan de gemeente, de zorgvragersraad Zoetermeer, Wmo-raad, sportverenigingen en bijvoorbeeld De Haagse Hogeschool gemeente. Overleg vond plaats samen met onze partners in de OSO (KBOZ en PCOB).

Deze contacten leidden tot concrete afspraken. In deze Nieuwsbrief maken we daarvan melding.

Lidmaatschap AOVZ en de contributie

Het lidmaatschap staat open voor iedere 60-plusser in Zoetermeer en omgeving. De contributie voor 2016 bedraagt 15 euro, leden die een schriftelijke tweemaandelijks nieuwsbrief willen ontvangen i.p.v. per email betalen 20 euro. Voor partners op hetzelfde adres is de contributie 10 euro. Bankrekening NL 86 RABO 0307 9957 20.

Hulp bij het invullen van de belastingaangifte

Invullen van uw belastingaangifte lastig? Onze vrijwilligers die een training bij de Belastingdienst hebben gevolgd, helpen leden bij het invullen van de belastingaangifte en het aanvragen van zorg- en huurtoeslag. Als u voor de aangifte over 2015 nog hulp nodig hebt, belt u dan met de secretaris.

Kosten hiervoor bedragen maximaal 12 euro.

Alleenstaanden met een maximuminkomen van € 35.000 en gehuwden met een maximuminkomen van € 50.000 komen voor deze hulp in aanmerking.

Bijwonen bestuursvergaderingen

Het bestuur vergadert elke tweede dinsdag van de maand vanaf 10.00 uur in het Ouderenkantoor, Jan van Beierenlaan 1098A. Als u een vergadering wilt bijwonen, kunt u zich daarvoor aanmelden bij de voorzitter, telefoon: 3616340.

Medewerking gezocht aan een onderzoek, uitgevoerd door de Haagse Hogeschool in Zoetermeer (leden met een e-mailadres kregen deze oproep al eerder)

Na 2015 zal ook in 2016 een groep 3^e-jaars studenten onderzoek doen onder ouderen in Zoetermeer in opdracht van de gemeente Zoetermeer en De Haagse Hogeschool.

Een en ander in samenwerking met de afdeling Samenleving van gemeente Zoetermeer en woningcorporatie Vidomes.

De leden van de ouderenbonden AOVZ, KBOZ en PCOB worden van harte uitgenodigd om aan dit onderzoek mee te werken.

Het OSO-bestuur staat positief tegenover het onderzoek, waarover hierna iets meer informatie wordt gegeven. Ook uw voorzitter werkt mee aan het onderzoek en heeft daarnaast zitting in de begeleidingsgroep.

Kern van het onderzoek is dat ouderen zo lang mogelijk thuis moeten wonen. Dat geeft problemen. Denk alleen al aan overbelasting van mantelzorgers.

Thema's die bij het onderzoek aan de orde komen zijn: kunnen we ouderen stimuleren om een gezonde(re) levensstijl te volgen en te wijzen op het positief effect op de gezondheid door meer/voldoende te bewegen. Ook: hoe kunnen ouderen langer VEILIGER zelfstandig wonen? Wat kunnen we daarbij doen om risico's te verminderen? Denk aan brandveiligheid, maar ook voldoende en gezond eten om ondervoeding te voorkomen.

Bij het onderzoek wordt aandacht besteed aan hoe je kan voorkomen dat mensen in de wijk vereenzamen. Hoe kunnen ze vriendschappen opbouwen en behouden. Immers, mensen met een zogenoemd sociaal netwerk zijn over het algemeen gezonder en weerbaarder.

Een bijkomend effect van het onderzoek kan zijn dat ouderen een gericht advies kan worden gegeven over hoe zij langer, veiliger, gezonder en met meer comfort zelfstandig thuis kunnen blijven wonen.

Daarbij spelen de ontwikkelingen in de automatisering een belangrijke rol. Of wel, hoe kan de IT-techniek de oudere behulpzaam zijn om zo lang mogelijk en op een prettige manier thuis te laten wonen.

Het onderzoek start eind april en zal omstreeks 1 juli zijn afgerond. Deelnemende ouderen zullen 2 tot 3 keer worden geïnterviewd.

De Haagse Hogeschool zal uit de leden van de ouderenbonden die zich voor het onderzoek in 2016 aanmelden een keuze maken.

De HHS zoekt naar mensen van: (1) 65 +; (2) Redelijk gezond, maar wellicht binnen een afzienbare termijn met een lichte zorgbehoefte; (3) Bij voorkeur in het bezit van een Zoetermeerpas; (4) Op zoek naar meer vriendschappen en (5) die meer dan nu willen (en kunnen) bewegen.

Als u uw medewerking aan dit onderzoek wilt verlenen, wordt u verzocht dit uiterlijk maandag, 18 april 2016 kenbaar te maken aan: Roeland Loggen, docent/onderzoeker HHS en coördinator van dit onderzoek, email: r.p.loggen@hhs.nl. Wilt u zich telefonisch aanmelden, dan graag via de receptie van De Haagse Hogeschool, locatie Zoetermeer: Tel.: **070-445 7200**.

Traktaat van Wassenaar (ingezonden bijdrage van een van onze leden)

Een mededeling speciaal van belang voor mensen met een verleden in het voormalige Nederlands-Indië: Het Traktaat van Wassenaar is in 1966 ondertekend door de toenmalige regeringen van Indonesië en Nederland. Als gevolg daarvan is door Indonesië een bedrag naar Nederland overgemaakt, waaruit claims van particulieren die huis, have en goed moesten achterlaten ten tijde van de repatriëring tussen 1947 en 1965 konden worden betaald. Er is nu een landelijke petitie opgezet om de regering te verzoeken nu eindelijk ernst te maken met het uitkeren van de schadeloosstelling aan degenen die daar nog recht op hebben.

Voor meer informatie kunt u naar de website icmonline.ning.com.

Zwemmen voor ouderen

Een OSO-overleg met de gemeente waarbij we ons afvroegen of er nog wel voldoende zwemmen speciaal voor ouderen werd gegeven, kregen we een positieve reactie. Er blijken heel wat waterrijke initiatieven te zijn. Hierna volgt een overzicht:

- **Sv DOING** (tegenwoordig ook voor mensen zonder beperking). Vrijdag van 20.30-21.30 uur in de Driesprong. Kosten € 14,-p/m voor vier keer zwemmen.
- **De Meerbloem** (richt zich op ex-hartpatiënten en mensen met COPD. Er is medisch toezicht). Ook hier is het lidmaatschap € 14,-p/m. Zwemmen op dinsdag van 18.45 tot 19.45 en donderdag van 18.00 tot 19.00 uur in de Driesprong.
- **AquaVitaal** (voor de vitale senior. Met muziek en onder begeleiding instructeur). Maandag en donderdag van 13.45 tot 14.45 in de Driesprong. Dinsdag van 9.00 tot 10.30 in de Veur. Vrijdag van 13.45 tot 14.45 in de Veur. Kosten: € 6,60 per keer of 10 rittenkaart € 59,40.

OSO Themacommissie (bericht Leen van Veen, PCOB)

Op dit moment hebben zich 7 mensen aangemeld voor de informatie middagen over of iPad, of Tablet of smartphone apparaten. Als er 12 liefhebbers zijn, plannen wij een middag die wordt verzorgd door enkele eigen leden van de ouderenbonden, aangevuld met een "apparaten"-specialist.

De middagen zullen worden gehouden in het ouderenkantoor aan de Jan van Beierenlaan 1098A. Per middag kunnen 12 mensen tegelijk deelnemen. U kunt zich opgeven per briefje naar: OSO Zoetermeer, Jan van Beierenlaan 1098A, 2722VG Zoetermeer, of per mail: osozoetermeer@gmail.com, of: osozoetermeer@outlook.com.

Alzheimer Café Zoetermeer

Het café is op iedere dinsdag van de maand geopend. Plaats: de recreatiezaal van 'De Morgenster', Nassaulaan 11, 2712 AT Zoetermeer. Met het openbaar vervoer Randstadrail lijn 3, halte 'Dorp'. Voor informatie kunt u bellen het Coördinatiepunt Zorg, telefoon: 079-371 94 71
De toegang is gratis en voor een klein bedrag koopt u een drankje aan de bar.
Zaal open: 19:00 uur, Start programma: 19:30 uur, einde 21:00 uur. Napraten kan tot: 21:30 uur.

Cantiamo-operette speciaal voor ouderen op 22 mei a.s. 14.00 uur Stadstheater

Voor € 25,- kunt u deze operette bijwonen. Info: mw Van Loon, tel.:06-39797097.

Agenda van AOVZ-activiteiten

Bingo

Elke 4e vrijdag van de maand 13.30 uur in de Bijdorplaan 471 (Hortus).

Bowlen

In het najaar 13 weken en in het voorjaar 13 weken op elke maandag, dinsdag en vrijdagmiddag, speeltijd van 13.30 tot 15.30 uur in het Bowling & recreatiecentrum Westerpark.
Kosten € 70,- . Info: Wim van Enkhuijzen, 079-3610373, e-mail: wim.v.e.@ziggo.nl.

Culturele uitjes

Met een groepje enthousiaste mensen willen wij enkele keren per jaar samen naar een museum, waar we dan een rondleiding krijgen door een expositie of een deel van de vaste collectie. Het is de bedoeling dat de deelnemers zich van tevoren opgeven en op eigen gelegenheid naar het museum reizen. De extra kosten voor een rondleiding bedragen over het algemeen ongeveer 6 euro. Als u belangstelling heeft kunt u zich alvast aanmelden via ons emailadres.

Tot nu toe hebben wij nog niet voldoende aanmeldingen om een eerste excursie te plannen.

Aarzel niet om u via de secretaris op te geven, als u belangstelling hebt.

Fietsclub

Bij goed weer wordt er tussen april en oktober op woensdag een fietstocht georganiseerd. Verzamelen om 10.00 uur bij de Zoetelaar, de gemiddelde afstand die we fietsen is ongeveer 35 km. U hoeft zich niet van tevoren aan te melden, iedereen is welkom.
Inlichtingen bij Thea Nuijen, tel. 3610261, of Tiny van der Horst, tel. 3419244

Fotoclub

Wie samen met anderen in en rond Zoetermeer foto's wil maken kan zich voor nadere inlichtingen opgeven bij Koos Graniewski, tel. 3616340. Momenteel heeft zich een persoon aangemeld. Te weinig om nu al activiteiten te ontplooiën.

Gezellige dagen

De AOVZ zal in het *najaar* van 2016 een Gezellige Dag organiseren. Meer hierover in ons juni-nummer.

Leesclub/Literatuurgroep

Een groepje van maximaal 10 deelnemers bespreekt met elkaar elke vierde maandagmiddag van de maand een boek, dat iedereen van tevoren heeft gelezen. Informatie bij Saskia van Dieren, tel. 341 30 23.