

AOVZ NIEUWSBLAD

ALGEMENE OUDERENVERENIGING ZOETERMEER E.O. AOVZ

Winter 2018 - 2019



Voorwoord

Ons eerste Nieuwsblad was een experiment. Experiment geslaagd! Die conclusie trekt het bestuur uit het aantal complimenten dat we kregen. Met vooral dank aan Jan Stekelenburg als eindredacteur en verantwoordelijk voor de vormgeving.

Met deze tweede papieren versie van het Nieuwsblad - extra dik deze keer - blikken we terug op een geslaagde Themabijeenkomst met als gasten Jan Slagter, Peter Boelhouwer en wethouder Ingeborg ter Laak. Een verslag van Hans Bonnet (bestuurslid OSO en KBOZ) treft u elders in dit blad aan. Van Jan Slagter leerde ik dat het zonder inzet van eigen financiële middelen niet mogelijk is om een kleinschalig bejaardenoord als het Ben Oude Nijhuis te realiseren. En dan kost het nog veel tijd en energie om de verschillende zorgverzekeraars waar je mee te maken krijgt te overtuigen dat zij de jaarlijkse verzorgingskosten voor hun rekening behoren te nemen.

Van Peter Boelhouwer kregen we het signaal mee dat een gemeente meer macht heeft om woningbouwcorporaties te dwingen bepaalde bouwactiviteiten te ondernemen dan de gemeente vaak doet voorkomen. Met die wetenschap in het achterhoofd, verwacht ik meer actie vanuit de ouderenbonden om onze doelen te bereiken (meer betaalbare ouderenwoningen en of woningen die aanpasbaar zijn aan de behoeften van ouderen).

Daarnaast leest u in het Nieuwsblad meer over andere organisaties waar de ouderenbonden nauwe banden mee onderhouden, zoals nu de Reumapatiëntenvereniging Zoetermeer. Op bestuurlijk niveau zien we elkaar regelmatig en ook blijken veel ouderen tevens lid van deze vereniging te zijn. Over en weer kunnen we elkaar van nuttig informatie voorzien.

Op landelijk niveau is onze AOVZ lid van de Federatie van Algemene Seniorenverenigingen (FASv). Eind 2018 zijn er 80 verenigingen bij de FASv aangesloten.

In de afgelopen weken heeft de FASv met een groot aantal zorgverzekeraars overlegd over de collectiviteitskorting in 2019. Uitgebreide informatie vindt u verder op.

Als secretaris van de FASv onderhoud ik contacten met de zorgverzekeraars. Nu al is bekend dat er per 2020 ingrijpende wijzigingen te verwachten zijn. De overheid wil eigenlijk af van de collectiviteitskortingen; als de ene verzekerde korting krijgt, moet een ander hiervoor extra betalen. Dat is niet gewenst volgens die overheid. Bovendien vraagt het in standhouden van zo'n systeem veel administratieve rompslomp van de verzekeraars. In de loop van 2019 komt hierover meer duidelijkheid. Wordt vervolgd.

Met dit laatste Nieuwsblad in 2018 realiseer ik me dat Sinterklaas en de Kerstdagen in het verschiet liggen. Het einde van 2018 nadert. Tijd voor bezinning ook. Wat heeft dit jaar gebracht en wat verwachten we van het nieuwe jaar. Voor iedereen zal de uitkomst anders zijn. Maar - zo is mijn persoonlijke ervaring - met het klimmen der jaren, wordt een goede gezondheid steeds belangrijker. Een goede gezondheid is niet vanzelfsprekend. Soms heb je pech. Maar met geluk en goede dokters is er tegenwoordig veel goeds te bereiken.

Ik wens u en uw dierbaren nu alvast prettige feestdagen toe en een gezond en gelukkig 2019.

Koos Graniewski.



Contributie 2019

De contributie voor 2019 is niet veranderd ten opzichte van 2018. Dat betekent dat het lidmaatschap u € 20,- kost voor het hele jaar. Een partnerlidmaatschap kost € 10,-.

U kunt het bedrag overmaken naar onze bankrekening **NL 86 RABO 0307 9957 20** ten name van AOVZ Zoetermeer. **Wij sturen geen aparte nota hiervoor.**

U doet ons een groot plezier als u het verschuldigde bedrag zo spoedig mogelijk overmaakt. Alvast bedankt!

In dit nummer

vindt u op pagina 8 en 9 uitgebreide informatie over de mogelijke kortingen op de zorgverzekeringen.

Ook is er alvast de aankondiging van onze campagne belastinginvulhulp, die in de maanden maart en april zal plaatsvinden. Wij weten dat we veel leden daar een groot plezier mee doen, omdat het een rustig idee is dat je niet overal zelf aan hoeft te denken.

Daarnaast staan er verslagen van de OSO-dagtocht naar Harskamp - met vrolijke volksdansfoto's - , de museumexcursie naar de tentoonstelling van schetsen van Rubens in Museum Boymans en natuurlijk de themamiddag over Wonen voor Ouderen, die wij in OSO-verband hebben georganiseerd.

Verder in een aantal rubrieken zo veel mogelijk wetenswaardigheden over activiteiten voor ouderen in Zoetermeer.

Voor het eerst treft u ook een tweetal advertenties aan, die u aanmoedigen om in beweging te blijven of te komen: tafeltennisvereniging Taverzo en Paramedisch Centrum Impact.

De foto van de grote bonte specht op de voorpagina is gemaakt door Koos Graniewski en geeft ons blad een bij dit winterseizoen passend uiterlijk.

Voor het volgende nummer, dat begin maart zal verschijnen, zijn wij nog op zoek naar een mooie voorpagina. Als u dus ooit een lenteachtige foto heeft gemaakt, waarop mogelijk ook nog een stukje Zoetermeer te herkennen is, houden wij ons aanbevolen. U kunt ze mailen naar aovz@outlook.com.

AOVZ

Algemene Ouderenvereniging Zoetermeer e.o.

COLOFON

AOVZ-Nieuwsblad verschijnt eenmaal in de drie maanden; het is een uitgave van de

Algemene Ouderenvereniging Zoetermeer e.o.

Email: aovz@outlook.com

Website: www.aovz.nu

Bankrekening: NL 86 RABO 0307 9957 20

Lidmaatschap van de vereniging staat open voor alle 60-plussers in Zoetermeer en omgeving; de jaarlijkse contributie bedraagt 20 euro, een partnerlidmaatschap kost 10 euro p.j.

BESTUUR AOVZ:

Voorzitter:

Koos Graniewski, tel. 079-3616340

Secretaris:

Jan Stekelenburg, tel. 079-3413686

Penningmeester:

Theo Grootenboer, tel. 079-3167302

Leden:

Ruud Baart, tel. 079-3312339

Saskia van Dieren, tel. 079-3413023

Evert van Dijk, tel. 079-3310350

Tonny van Dommelen, tel. 06-28620943

EINDREDACTIE:

Jan Stekelenburg

DRUKWERK en TECHNISCHE VERZORGING:

Editoo B.V. Arnhem

REDACTIEADRES:

Dublinstraat 163

2713 HW Zoetermeer

BEHEERDER WEBSITE:

Ron van Haastrecht

Nieuwjaarskoffieochtend

Het bestuur nodigt u uit voor een kopje koffie met iets lekkers op donderdag 17 januari.

U bent van harte welkom in de Albrandswaard tussen 10.30 en 12.00 uur voor een nadere kennismaking en om wat bij te praten!

OUDERENHUISVESTING IN ZOETERMEER IN HET KOMENDE DECENNIUM

Op 11 oktober organiseerde de OSO (Overlegorgaan Samenwerkende Ouderenbonden) een minisymposium over de mogelijkheden voor de huidige en toekomstige huisvesting van ouderen. In de Regenboogkerk kwamen ruim honderd belangstellenden luisteren naar wat drie deskundigen hierover te vertellen hadden.



Na de opening door de heer Koos Graniewski (voorzitter van de OSO en initiatiefnemer voor dit symposium) vertelde wethouder Ingeborg ter Laak (Zorg, Welzijn, Sport en verenigingen) over het belang van huisvesting voor het gezond ouder worden. In een ideale ouderenwoning dient men met een rollator of een rolstoel makkelijk te kunnen bewegen, dan moet wel alles gelijkvloers zijn. Die woning zou dan ook in de buurt van een winkelcentrum, een gezondheidcentrum en andere voorzieningen moeten liggen en met openbaar vervoer goed

bereikbaar zijn. Het is een ideaal en helaas in Zoetermeer niet in voldoende mate gerealiseerd. Maar het college gaat er zijn best voor doen.

Hoe lastig dat is, toonde professor Boelhouwer (TU Delft) aan in zijn lezing: "Trends in wonen en levensloopbestendige woningen". Het aantal mensen zal de komende 20 jaar met ongeveer 10% toenemen. Dit zou ook moeten gelden voor het aantal woningen, alleen wordt dat misschien niet gehaald. De meeste van die woningen worden gebouwd in de stad en vooral in de Randstad. In Zoetermeer gaat het dan om 10.000 tot 16.000 woningen te realiseren vóór 2030. Een van de oorzaken van het achterblijven van het aantal woningen is de toenemende vergrijzing. Nu is 18% van de Nederlandse bevolking boven de 65 jaar in 2040 is dat 26%. Een groot deel van die ouderen woont nog maar alleen. Men wil wel verhuizen van de eengezinswoning naar een appartement, maar dan moeten die woningen er wel zijn, geschikt voor ouderen, niet veel duurder dan de huidige woning en het liefst in de eigen wijk. Verhuizen is toch al zo'n soesa. Moet die nieuwe woning dan levensloopbestendig zijn en dus passen op alle mensen (confectie), ongeacht hun eventueel nog op te treden kwalen of moet de woning passend (maatpak) zijn, dus afgestemd op de personen die er gaan wonen? Daar zit duidelijk een prijsverschil in. Bovendien kan dat allemaal op loopafstand van de oude woning gerealiseerd worden. Een lastig probleem waar nog goed over nagedacht moet worden.

Het kan, roept de derde spreker, Jan Slagter (Omroep Max). In een gepassioneerd verhaal laat hij dat zien aan de hand van het door hem geïnitieerde "verzorgingshuis" Ben Oude Nijhuis (BON) in Overschie. Oude mensen wegstoppen in een verzorgingsfabriek waar er 's-nachts één verzorgende is op 100 bewoners en overdag 1 op 10, dat kan niet, dat is menonwaardig. Dat moet kleinschaliger, op menselijke maat dus. In het inmiddels gerealiseerde en bewoonde BON zijn er 53 appartementen voor ouderen. Van deze appartementen is ongeveer de helft bestemd voor demente ouderen. In BON zijn er overdag 3 verzorgende voor 10 bewoners en 's-nachts 2 op 28. Dat kost geen fortuinen, alleen mensen met een smalle beurs (AOW plus eventueel in klein pensioentje) komen hiervoor in aanmerking. De woonkosten zijn ca. € 600 per maand en kunnen minder zijn als men huurtoeslag krijgt. De zorgkosten (betaald door de zorgverzekeraars gaan rechtstreeks naar de zorg. Er is nauwelijks overhead (één manager en één assistent).

Kan dat ook in Zoetermeer? Ja, zegt Jan Slagter, maar dan moet er wel fiks gelobbyd worden bij de gemeente en woningbouwcorporaties. Doe het want u als ouderen heeft wel de politieke macht om het voor elkaar te krijgen.



Al met al was het een zeer geslaagde middag en door de sprekers en door de grote opkomst en door de vragen, die veel discussie opwierpen. Helaas was er nauwelijks tijd voor die discussies. We gaan aan de slag.

Hans Bonnet

Nuttige adressen:

De ouderenadviseur van PaletWelzijn geeft informatie en advies over wonen, zorg, welzijn en financiën aan zelfstandig wonende ouderen en hun mantelzorgers.

Hij/zij kan u raad geven bij vragen als:

- wat is verstandiger, verhuizen of mijn huis aanpassen?
- voor welke financiële regeling kom ik in aanmerking?
- mijn partner is overleden, nu moet ik alles zelf regelen.

Wie kan mij daarbij helpen?

- Ik voel me soms alleen. Hoe leer ik nieuwe mensen kennen?

De spreekuren per wijk zijn:

Buytenwegh De Leyens: Gondelkade 33, donderdag 14.00 - 15.00 uur, tel. 088-0234213

Dorp, Driemanspolder, Palenstein en Stadscentrum: Bijdorplan 471, dinsdag 10.00 - 11.00 uur, tel. 088-0234215

Meerzicht: Albrandswaard 1, woensdag 10.00 - 11.00 uur, tel. 088-0234211

Oosterheem: Zanzibarplein 5, maandag 13.00 - 14.00 uur, tel. 088-0234213

Seghwaert Noordhove: Petuniatuin 7A, maandag 11.30 - 12.30 uur, tel. 088-0234214

Rokkeveen: De Vlieger, Groenblauwlaan 133, donderdag 10.00 - 11.00 uur, tel. 088-0234212

ZoSamen en PaletWelzijn bieden samen ondersteuning aan mantelzorgers; advies, steun en informatie zijn kostenloos. U kunt in contact komen via telefoonnummer 0800-0200401 en via email w.koning@paletwelzijn.nl.

Administratieve dienstverlening voor ouderen: Als u problemen hebt met het invullen van formulieren of het op orde houden van uw financiële administratie kunnen medewerkers van PaletWelzijn u helpen; u kunt in contact komen via de ouderenadviseurs of telefonisch via 0800-9359456 (op werkdagen tussen 9.00 en 12.30 uur)

Voor deelname aan een **telefooncirkel** kunt u bellen met 088-0234233

Kerst Inn Zoetermeer 2018

Eerste kerstdag 16.00 tot 21.00 uur
't Centrum, Frans Halsstraat 1, Zoetermeer

Kerst in een gezellige traditionele sfeer
Iedereen welkom die met kerst graag geniet van het gezelschap van anderen
Ontmoeting, muziek, een verhaal, een spelletje, heerlijk buffet,
vertrouwde kerstliedjes

Loop binnen tussen 16.00 en 21.00 uur
Toegang vrij, groot en klein welkom!

Informatie: 06-19571128 of 079-3212231

"www.facebook.com/Kerst-Inn-Zoetermeer"

Kerst Inn Zoetermeer wordt georganiseerd door de Heilige Nicolaas Parochie en de Protestantse Gemeente Zoetermeer



De AOVZ-belastinginvulhulp.

Eind februari 2019 krijgen wij weer allemaal de overzichten binnen van de inkomsten 2018 uit de AOW en eventuele pensioenen. Aan de hand daarvan kunnen dan de aangifteformulieren inkomstenbelasting worden ingevuld. Vanaf 1 maart heeft de belastingdienst alle gegevens over de inkomsten, spaartegoeden en - eventueel - hypotheek e.d. verwerkt. Tussen 1 maart en 1 mei kunnen de belastingaangiften worden ingediend.

Wat de belastingdienst niet weet is of u ook uitgaven heeft voor medische zorg, giften e.d. Die kunt u, onder bepaalde voorwaarden, aftrekken, zodat u minder belasting hoeft te betalen en mogelijk geld terugkrijgt.

Onze belastinginvulhulpen kunnen u daarbij helpen. Voorwaarden zijn dat u AOW ontvangt en dat uw totale inkomen niet hoger is dan € 35.000,-, als u alleenstaande bent, of € 50.000,- voor een (echt)paar. Voor deze hulp betaalt u een klein bedrag (maximaal) € 12,-).

Wilt u belastinghulp hebben, neem dan vanaf ongeveer half februari contact op met de belastinghulp die u ook in voorgaande jaren heeft geholpen.

Als u nog nooit door een AOVZ-belastinginvulhulp bent geholpen, stuurt u dan een email naar aovz@outlook.com, of, als u geen email hebt, belt u dan naar Jan Stekelenburg, 079-3413686.

Het Alzheimercafé

Iedere eerste dinsdag van de maand bij Wel Thuis, locatie De Morgenster, Nassaulaan 11. Zaal open 19.00 uur, start programma 19.30 uur, einde programma 21.00 uur, tot 21.30 uur gelegenheid tot napraten.

Thema's in de komende maanden:

4 december: *Liefde krijgt geen dementie:* de relatie verandert als uw partner dementie heeft; wat kunt u doen om de relatie liefdevol te houden en wie kan helpen?

8 januari: *Omgaan met beperkingen door dementie:* dementie brengt beperkingen met zich mee, bijvoorbeeld bij het uitvoeren van dagelijkse en sociale activiteiten. Dit heeft invloed op de persoon met dementie én de mantelzorger(s). Hoe hiermee om te gaan?

5 februari: *Dementievriendelijke samenleving:* Is de samenleving zich ervan bewust welke impact dementie heeft op de persoon met dementie en zijn naasten? Wat kan hen helpen in de omgang met elkaar?

5 maart: *Praktische hulpmiddelen bij dementie:* Welke hulpmiddelen kunnen mensen met dementie helpen om zo lang mogelijk veilig en zelfstandig te wonen?

(advertentie)



Tafeltennis en Gezelligheid bij Taverzo!

Kom eens langs bij de gezelligste tafeltennisvereniging van Zoetermeer!

Tafeltennis is niet alleen leuk om te doen, maar ook heel goed voor het onderhouden of verbeteren van uw gezondheid! Naast dat u op uw eigen niveau een balletje kunt slaan is er ook altijd gezellig in de kantine. Men komt hier niet alleen om te sporten, maar ook om bij te kletsen met elkaar.

Lijkt het u leuk om eens bij ons langs te komen? U bent van harte welkom op een van de drie onderstaande overdagsgroepen:

Maandag 10.00 uur – 12.00 uur

Dinsdag 09.30 uur – 12.30 uur

Donderdag 10.00 uur – 12.30 uur

Adres Taverzo: Willem Alexanderplantsoen 4

contactpersoon: Sven Groot

sven@taverzo.nl, 06-27090261

(vervolg rijbewijskeuring)

De kosten van de keuringen bedragen € 35,00 en deze moeten contant worden voldaan.

Als u gekeurd moet worden, maak dan tijdig een afspraak.

De Rijbewijskeuring

Voor de medische keuring voor het rijbewijs kunt u vanaf nu terecht bij dr W.J. Eenink. De keuring vindt plaats op het adres Bachrode 50, 2717 AN Zoetermeer. Voor de uitvoering daarvan kunt u rechtstreeks een afspraak maken met dr Eenink, via telefoon 06 53120304 U hoort dan tevens wat u mee moet nemen.

Let op:

Men moet vooraf via de website van het CBR een gezondheidsverklaring invullen en een bedrag betalen (momenteel 34,80 euro) . Men ontvangt vervolgens van het CBR een blanco keuringsverslag , dat door de arts moet worden ingevuld en ondertekend. Daarna krijgt men dit ondertekende keuringsverslag mee om op te sturen naar het CBR. Na een periode van rond vier weken stuurt het CBR een bericht waarmee bij het stadhuis het nieuwe rijbewijs kan worden afgehaald.

OSO-dagtocht naar HARKAMP

Nadat op alle 7 opstapplaatsen de 45 gasten waren opgehaald vertrok de bus via de snelweg A12 richting het bekende plaatsje Harskamp.

Eerst nog even, zoals onze goede chauffeur Frans Sekeris het stelde, via Renswoude en Lunteren binnendoor de rijkbeboste route via de Veluwe genomen. Het bedienend personeel van het Partycentrum de Molen hadden de tafels al voorzien van gebak zodat wij gezellig konden aanschuiven.

Na het tweede kopje koffie /thee werden wij opgewacht door de voortreffelijke gids Rijk Ploeg van het Natuurcentrum Veluwe.

Tijdens een tocht door het park de Ginkelse heide en het koninklijk domein werd uitvoerig verteld over de daar voorkomende planten bomen en welk wild er leeft. Ook werd veel verteld over het militair terrein dat bestaat uit een terreinoppervlakte van 5 bij 9 kilometer. Ook dorpjes zoals Kootwijk met zijn kerk van zo'n 800 jaren oud en het privé landgoed van de familie Westenwoud werd onder de aandacht gebracht. Een zeer interessante excursie, Na een voortreffelijk 3 gangen diner, waar nodig regelmatig aangevuld door de alerte bediening, kwam de Folkloristische dansgroep uit Velswijk op klompen hun dansen demonstreren. De presentator was kennelijk niet goed geïnformeerd daar hij dacht dat de aanwezigen gasten leden waren van de in Zoetermeer aanwezige voetbalclubs KBOZ, PCOB en AOVZ. Even lachen natuurlijk.

Uitleg werd gegeven over de gesteven hoofdkappen van



de dames welke de status weergeven van het financieel vermogen van de draagster alsmede werd elk onderdeel van de kleding en kledingstuk zowel van de heren en dameskleding uitvoerig belicht.

Na een dag vol indrukken vertrokken wij om 15.30 uur uit het partycentrum de Molen voor de terugreis naar Zoetermeer met dank aan de organisatoren Siegfried Weverling, Rosalie van der Meer en Rian van Kleef.

(Verslag Evert van Dijk)

De gemeente helpt.

De gemeente kan u helpen om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven en mee te doen in de maatschappij. Via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) biedt zij hulp aan:

- bij het huishouden,
- bij vervoer,
- bij aanpassingen in uw woning,
- bij huiselijk geweld.

De gemeente komt pas in actie als het u niet lukt om het probleem zelf op te lossen. Als in een gesprek met een medewerker van de gemeente blijkt dat u het echt niet zelf kunt oplossen, komt u in aanmerking voor ondersteuning door de gemeente.

Op de website zoetermeerwijzer.nl vindt u heel veel informatie over de hulp die u via de gemeente kunt krijgen. U kunt daar doorklikken naar verschillende onderdelen, waar u kunt zien waar u recht op zou hebben. Daarna kunt u een online afspraak maken via de website of via telefoonnummer 14079.

Reumapatiëntenvereniging

De **Reumapatiëntenvereniging Zoetermeer** organiseert een aantal activiteiten voor mensen die lijden aan reuma. Er zijn middagbijeenkomsten op maandagen in het wijkcentrum De Oosterpoort, Zanzibarplein 5 in Oosterheem, er zijn oefengroepen hydrotherapie en fysiotherapie, er is een inloopsprekuren iedere eerste woensdag van de maand in de Hoofdbibliotheek.

Voor meer informatie over de vereniging en de activiteiten kunt u contact opnemen met de secretaris, de heer R. Reimerink via email: secretaris@rpvzoetermeer.nl of tel. 079-8886075.

Nederlandse Vereniging voor de Volkszang

Wilt u zingen, zing dan mee!

Iedere tweede woensdagavond van de maand van 20.00 tot 22.00 uur in de Albrandswaard zingen wij liederen van vroeger.

Liederen die niet vergeten mogen worden.

Gewoon gezellig meezingen voor 15 euro een heel jaar.

Kom eens kijken en zing mee, DOEN!!!

Wilt u meer weten, bel mij,

Thea Nuijen, 079-3610261.

De leeskring

Iedere maand komen we bij elkaar om het boek te bespreken dat we de afgelopen maand gelezen hebben.

Eén keer per jaar kunnen we kiezen uit diverse boeken. Deze boeken worden verstrekt door de bibliotheek. Een lid van de leeskring, haalt de boeken op in een koffer bij de bibliotheek en levert de gelezen boeken weer in. We krijgen allemaal hetzelfde boek.

We vragen elkaar wat we van het boek vinden en of het verhaal aanspreekt of niet.

Wat vind je van de personages en vanuit welk perspectief is het verhaal geschreven, vanuit de ik-persoon of vanuit de verteller. Belangrijk is de tijd en zijn de omstandigheden waarin het verhaal zich afspeelt. Onlangs hebben we Judas van Amos Oz gelezen. Een boek dat iedereen raakte. Het was een erg goed geschreven boek over o.a. het ontstaan en de problematiek van Israël.

Tot slot bekijken we de recensies van de diverse dagbladen, deze worden meegeleverd in de koffer.

Als je leest, stap je in een andere wereld en daar kan ik zelf erg van genieten en meestal word je er wijzer van – zelfs als oudere!

Saskia van Dieren.

De woningbouw in Zoetermeer

Als samenwerkende ouderenbonden in Zoetermeer proberen wij ook zo goed mogelijk contact te onderhouden met de woningbouwcorporaties.

Door de interne problemen bij Vestia is daar de laatste jaren geen contact meer mee mogelijk geweest, maar wel ga ik samen met mijn PCOB-collega, Dini Stout, regelmatig op bezoek bij De Goede Woning en Vidomes.

Die gesprekken zijn heel prettig, men luistert naar ons als wij het hebben over de eisen en verlangens die onder ouderen leven, als zij langzamerhand op zoek gaan naar een appartement dat geschikt is om in onze levensfase comfortabel in te wonen.

Wij hebben ook begrepen dat de corporaties nog maar voor een beperkt gedeelte, zo'n 27%, in de totale nieuwbouw in Zoetermeer mogen deelnemen. Wel zou het goed zijn als zij niet alleen maar gebonden waren aan de sociale sector, maar ook iets konden doen in het middensegment. Dat zou namelijk er toe kunnen leiden dat voor oudere doorstromers ook goede huizen in de categorie tussen 700 en 900 euro beschikbaar komen, waarbij je dan niet afhankelijk bent van de commerciële markt.

Ik houd u op de hoogte!

Jan Stekelenburg.

Korting op de zorgverzekering 2019

De premies voor 2019 zijn bekend. U kunt dus nu nagaan of het in uw situatie nuttig is om naar een andere zorgverzekeraar over te stappen of juist niet. Opzeggen van uw huidige verzekering kan tot 1 januari 2019. Via de AOVZ kunt u korting krijgen bij een groot aantal verzekeringen.

De collectiviteitskortingen bij de meeste zorgverzekeringen lopen dit jaar via de FASv, de Federatie van Algemene Seniorenverenigingen, waarbij de AOVZ is aangesloten.

De website **www.fasv.nl/zorgvergelijker-2019** is de makkelijkste manier om u aan te melden voor een groot aantal verzekeringsmaatschappijen. U vindt daar een lijst van alle zorgverzekeraars waar u korting kunt krijgen. Bent u al verzekerd bij een bepaalde verzekeraar, klik op 'ja'. U kunt dan de collectiviteitskorting bij deze verzekeraar melden. Klik op 'neen' als u niet bij die bepaalde verzekeraar verzekerd bent, maar daar nadere informatie wilt opvragen. U wordt dan rechtstreeks naar betreffende verzekeraar doorgeleid.

Als u op de button bij een bepaalde verzekering drukt, komt u terecht op de website van die verzekering en wordt de korting automatisch verrekend. Op de website vindt u ook alle nadere informatie over de dekking van een bepaalde verzekering.

Bij een aantal verzekeringen is er dan een tussenstap via PMA of Thomagroep, maar dan kunt u rustig verder gaan met informatie aanvragen of aanmelden.

Heeft u problemen om uw collectiviteit te melden, dan helpt het bestuur u graag verder. U kunt Koos Graniewski mailen (graniewski@planet.nl) of bellen (079-3616340)

Als u niet via internet kunt aanmelden, belt u dan naar het telefoonnummer dat bij de betreffende verzekering staat vermeld.

In sommige gevallen wordt onderscheid gemaakt tussen een natura- en een restitutieverzekering. De laatste is over het algemeen iets duurder, omdat er minder, of helemaal geen, beperkingen zijn met betrekking tot de keuze van arts of ziekenhuis. Soms heeft een verzekeraar nog een budgetpolis in de aanbieding. Wees daar voorzichtig mee, omdat die, met name voor ouderen, het risico meebrengt dat niet alles vergoed wordt wat (straks) nodig is.

Het eigen risico bedraagt in 2018 € 385,-. Onder het eigen risico vallen niet: huisartsenkosten, hulpmiddelen in bruikleen van thuiszorg, wijkverpleging.

Op de pagina hiernaast staan alle premies van de deelnemende zorgverzekeringen.

De kortingen op de zorgverzekeringen:

De kortingen die u als lid van de AOVZ kunt krijgen variëren van 3% tot 8%. Hieronder vindt u de gegevens van de verschillende zorgverzekeringen, in de vermelde premies is de korting al verwerkt:

VGZ:

Basis Ruime Keuze (natura) € 111,27, Basis Eigen Keuze (restitutie) € 116,79;

Aanvullende verzekeringen voor 65-plussers: € 9,40, € 18,31 of € 32,17;

Alles-in-1 pakket incl. tandheelkundige verzorging: basis € 23,85, uitgebreid € 50,25;

Aparte tandartsverzekeringen: € 14,04, € 21,79 of € 42,99.

Rechtstreeks bereikbaar via www.vgz.nl/fasv of 088-1311040, collectiviteitsnummer **17810**;

VGZ biedt bovendien extra aandacht voor mantelzorg, valpreventie en een persoonlijke ouderenadviseur;

CZ: Basis: Zorgbewust (natura) € 114,43, Zorg-op-maat (natura) € 118,56, Zorgkeuzepolis (restitutie) € 125,07; Aanvullende verzekeringen (geen kortingen): Van € 1,95 tot € 36,95;

Tandartsverzekeringen € 20,85 en € 37,50

Telefonisch bereikbaar 088-5557777, collectiviteitsnummer **4126319** (NBvON);

Zorg en Zekerheid: Basis: Zorg Zeker Polis (natura) € 115,46, Zorg Vrij (restitutie) € 119,92;

Aanvullende verzekeringen: AV Basis (excl. Tandarts) € 11,67, incl. tandarts: Standaard € 18,83, Top € 39,94, Plus (50+) € 43,94

AV-Plus is speciaal afgestemd op ouderen met elke 2 jaar een gratis geZZondcheck door gediplomeerde verpleegkundigen

Telefonisch bereikbaar 071-5825825, collectiviteitsnummer **30112**;

Tandartskosten delen met een partner;

Zilveren Kruis: Basis Zeker (natura) € 120,60, Basis Exclusief (restitutie) € 127,06

Aanvullend € 7,43, € 17,78, € 31,46 of € 62,78

Tandartsverzekering € 6,63, € 13,73, € 19,76, € 36,86 of € 57,38.

Telefonisch bereikbaar 071-3641925, collectiviteitsnummer **207083657**.

Univé: Basis Zorg Geregeld Polis (natura) € 111,27, Zorg Vrij (restitutie) € 115,92

Aanvullend: Goed € 18,50, Beter € 28,50, Best € 38,50

Telefonisch bereikbaar 072-5277595, collectiviteitsnummer **13299**.

kantoor Zoetermeer; Röntgenlaan 11, 2719 DX.

PMA-Menzis: Basis Voordelig (natura) geen korting € 109,-, Basis (natura) € 113,46, Basis Vrij (restitutie)

€ 116,25

Aanvullend bij Basis Voordelig € 14,50 of € 24,50

Aanvullend bij Basis en Basis Vrij € 6,25, € 18,45 of € 37,75.

Tandartsverzekeringen € 10,35, € 17,05 of € 28,75

Aanmelden via PMA: telefoonnummer overstapcoach 088-2224900

De Friesland: Basis Zelf Bewust (natura, geen korting)

€ 106,75, Alles Verzorgd (natura) € 117,92, Vrije Keuze

(restitutie) € 124,32

Aanvullend bij Zelf Bewust Polis € 6,95 of € 14,75

Overige aanvullende verzekeringen € 6,53, € 13,87,

€ 21,57 of € 43,71

Tandarts € 11,75, € 20,63 of € 31,91, bij Zelf Bewust Polis

€ 12,50 of € 21,95

Telefonisch bereikbaar 058-2913388, collectiviteitsnummer **407200**

Salland: Basis (natura) € 106,90

Aanvullend € 5,44, € 7,90, € 18,55, € 22,32 of € 32,55

Tandarts € 10,23, € 18,60 of € 35,34

Telefonisch bereikbaar 0570-687484, collectiviteitsnummer **1340**

ONVZ: Basis (restitutie) € 125,82

Aanvullend € 40,92, € 59,98 of € 122,76

Tandarts € 12,32, € 28,13, € 36,50 of € 42,31

Telefonisch via Thomagroep 0573-222999, collectiviteitsnummer Thomagroep **9063**.

of: <https://web.onvz.nl/aanvraag?coll-nummer=9063>

Nationale Nederlanden (v/h Delta Lloyd): Basis (restitutie) € 118,31

Aanvullend € 23,19, € 25,-, € 37,23, € 65,22 of € 135,-

Tandarts € 16,32, € 29,02, € 46,03 of € 62,50

Telefonisch via Thomagroep 0573-222999, collectiviteitsnummer Thomagroep **22426**.

Of: [https://www.nn.nl/DLDoraZorgWEB/index.jsp?](https://www.nn.nl/DLDoraZorgWEB/index.jsp?cv_site=22426&rc_nummer_=14947)

[cv_site=22426&rc_nummer_=14947](https://www.nn.nl/DLDoraZorgWEB/index.jsp?cv_site=22426&rc_nummer_=14947)

Ohra: Basis (restitutie) € 118,83

Aanvullend € 11,28, € 21,12 of € 38,98

Tandarts € 15,98 of € 29,44

Telefonisch via Thomagroep 0573-222999, collectiviteitsnummer Thomagroep **14947**.

of: <https://www.ohracollectief.nl/thomazorgcollectief/1875/>

DSW: Geeft geen collectiviteitskortingen, "omdat die altijd ten koste gaan van andere verzekerden".

Basisverzekering (combinatiepolis) € 112,-, eigen risico

€ 375,- i.p.v. € 385,- per jaar

Aanvullend Compact € 7,50, Standaard € 21,75, Top

€ 36,-.

Telefonisch bereikbaar 010-2466466

AOVZ-Activiteiten december/januari/februari

Bingo:

Elke 4e vrijdag van de maand 13.30 u. in de Bijdorplaan 471 (Hortus); de leiding is in handen van Cees Vollenga en Ria Bakker;

Bowlen:

In het najaar 13 weken en in het voorjaar 13 weken op elke maandag- en dinsdagmiddag, speeltijd van 13.30 tot 15.30 uur in het Bowling & recreatiecentrum Westerpark. Kosten € 75,- . Info: Wim van Enkhuijzen, 079-3610373, e-mail: wim.v.e@ziggo.nl. Op maandag 7 en dinsdag 8 januari beginnen de nieuwe series.

Koffieochtenden:

De volgende koffieochtend is op donderdag 17 januari tussen 10.30 en 12.00 uur in de Albrandswaard.

Belastinginvulhulp:

Deskundige vrijwilligers helpen bij het invullen van belastingformulieren van leden met een AOW en een inkomen tot € 35.000,- (alleenstaanden) of echtparen met een inkomen tot € 50.000,-.

Rijbewijskeuringen voor € 35,- (NB vraag de keuring tijdig aan. Soms is nader onderzoek nodig) :

Wij zijn heel blij dat dr W.J. Eenink bereid is de keuring van onze leden voort te willen zetten. Die keuring vindt niet langer plaats in ons ouderenkantoor, maar bij dr Eenink, Bachrode 50, 2717 AN Zoetermeer.

Voor de uitvoering daarvan kunt u vanaf heden rechtstreeks een afspraak maken met dr Eenink, via telefoon 06 53120304

U hoort dan tevens wat u mee moet nemen.

De kosten van de keuring bedragen € 35,00 en deze moeten contant worden voldaan.

Als u gekeurd moet worden, maak dan tijdig een afspraak.

NB In de maand februari 2019 is dr Eenink niet beschikbaar om keuringen te verrichten.

Literatuurgroep:

Een groepje van (max.) 10 deelnemers bespreekt met elkaar elke 4e maandagmiddag van de maand een boek, dat iedereen van tevoren heeft gelezen. Voor inlichtingen bel Saskia van Dieren, tel. 3413023

Museumbezoek:

Periodiek wordt een museum bezocht onder begeleiding van een gids.

Individuele belangenbehartiging:

Aanmelden bij Koos Graniewski, tel. 079-3616340.

Tafeltennis:

Elke maandagochtend tussen 10 en 12 uur kunnen leden en andere belangstellende sportieve senioren in de zaal van tafeltennisvereniging Taverzo, Willem Alexanderplantsoen 4, gezellig een partijtje tafeltennissen onder deskundige begeleiding. Van tevoren aanmelden is niet nodig.

Bewegen houdt u fit!

Regelmatig sporten of bewegen is voor ouderen erg belangrijk. Het zorgt ervoor dat u lichamelijk en mentaal fitter en langer zelfredzaam blijft.

Reden te meer om te blijven bewegen! De meeste mensen bewegen veel minder dan gezond voor hen is. Zeker als het ook nog meer energie kost ivm lichamelijke klachten.

Het RIVM adviseert ouderen om zich minstens 150 minuten per week matig intensief in te spannen. Denk hierbij aan wandelen en fietsen. Het advies is om dit verspreid over diverse dagen te doen. En doe als extra minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten gecombineerd met balansoefeningen.

Om aan dit advies gehoor te geven hebben wij bij **Paramedisch Centrum IMPACT** verschillende sportactiviteiten in ons assortiment. Denk hierbij aan fitness, valpreventie of stijldansen.

Dit geldt zowel voor de fitte ouderen, als de ouderen met lichamelijke of geestelijke beperkingen. U staat altijd onder begeleiding van gespecialiseerde fysiotherapeuten. Er wordt met u gekeken naar uw specifieke wensen en naar uw mogelijkheden.

Het klinkt allemaal inspannend, desalniettemin blijft gezelligheid in de groep een centraal punt, waar een kopje koffie zeker bij past!

We hopen u graag in één van onze lessen te mogen verwelkomen om u lichamelijk en mentaal vooruit te helpen. Wenst u meer informatie omtrent ons gehele aanbod of heeft u verdere vragen dan kunt u altijd contact met ons opnemen. Zie hiervoor de advertentie op de achterpagina.



Nog even over de contributie:

Als u nog deze maand uw contributie voor 2019 betaalt, zijn wij u heel dankbaar. Omdat de kosten van het versturen van acceptgiro's voor ons als redelijk kleine vereniging niet opwegen tegen het gemak daarvan, vragen wij u om zelf actie te ondernemen. Kijk op pagina 3 voor de gegevens.

Excursie Pure Rubens

Op dinsdag 6 november heeft een groepje van 15 AOVZ-kunsthelvers de tocht per openbaar vervoer naar Museum Boymans in Rotterdam ondernomen. Daar kregen zij een rondleiding over de tentoonstelling "Pure Rubens", verzorgd door de heer Hoo Man Chan, die ons al eerder zo boeiend had verteld over een aantal schilderijen in het Mauritshuis.

Ook nu wist hij op zijn bekende beeldende manier ons te boeien en te wijzen op het vakmanschap van Rubens. De tentoonstelling is heel apart omdat de werkwijze van Rubens inhield dat hij de schetsen die hij maakte als voorstudie voor de schilderijen al uitwerkte met kleuren en details. Op die manier kon hij zijn opdrachtgevers een nog betere indruk geven van hoe het uiteindelijke schilderij er uit zou zien. Hij was dan ook in zijn tijd, begin 17e eeuw al heel populair.

Na een rondleiding van een uur hebben de deelnemers



zich nog verder verdiept in alle fraaie werken en genoten van de film die werd vertoond.



Beeldende kunst bewegelijk uitgebeeld en toegelicht.



Een stemmingsbeeld van de afgelopen fraaie herfst



Indien onbestelbaar retour: Dublinstraat 163, 2713 HW Zoetermeer

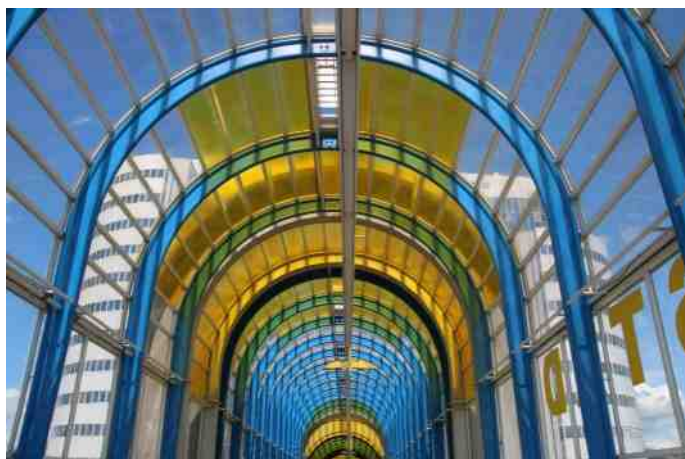
Hiernaast:

Jan Slagter in het vuur van zijn betoog tijdens onze themamiddag over Wonen voor Ouderen.

De foto hieronder laat zien dat ook volksdansen een gezonde en vrolijke beweging is en heel geschikt om op rijpere leeftijd te beoefenen.



zomaar een mooie foto van de Mandelabrug.



IMPACT

PARAMEDISCH CENTRUM

Al 20 jaar de specialist in behandeling van uw bewegingsproblemen!

Wilt u ook graag zo goed mogelijk in beweging blijven? Gaat het (trap-)lopen lastig? Heeft u te weinig kracht of uithoudingsvermogen of moeite met uw balans?

Bij IMPACT bent u aan het goede adres!
Speciaal ook voor begeleiding van ouderen.

U kunt bij ons o.a. terecht voor
- fysiotherapiebehandelingen, maar ook voor
- trainingen, zoals fitness, valpreventie of stijldansen.
- trainingen voor speciale aandoeningen zoals COPD

Alles onder deskundige begeleiding,
en altijd op uw eigen niveau!

Bel gerust voor meer informatie.
U heeft geen verwijzing van uw huisarts nodig.
Wij hebben contracten met alle verzekeraars.

IMPACT Seghwaert: Meeuwenveld 1 / tel:079-3313065
IMPACT Oosterheem: Oosterheemplein 231a /tel:079-3318843
website: www.pmcimpact.nl