

AOVZ NIEUWSBLAD

ALGEMENE OUDERENVERENIGING ZOETERMEER E.O. AOVZ

Zomer 2020



Met een overzicht van
de richtlijnen in het
Corona-tijdperk.

Voorwoord

De coronacrisis houdt ons al maanden bezig. Dat zal nog een poos duren. Wij als ouderen vallen onder de risicogroep. Voorzichtigheid is geboden, zoals ook elders is te lezen.

Zekerheid over wanneer we weer onze 'normale' gang kunnen overgaan, is er niet. Deskundigen verwachten in september of oktober nog een tweede golf.

De jeugd klaagt over de maatregelen die ze als belemmerend ervaren, hoewel zij denken minder snel te worden getroffen door het fatale virus.

Zelf heb ik – tijdens onze vakantie in Spanje – meegemaakt hoe het coronavirus je leven overhoop haalt. Op het eiland La Palma genoten we vanaf half februari van zon, natuur en heerlijk eten. Voor onze begrippen is het leven daar goed betaalbaar. Na twee weken ging alles van het ene op andere moment 'op slot'. De Guardia Civil, politie en militairen met geluidswagens riepen iedereen op om binnenshuis te blijven. Alle restaurants, bars en winkels werden gesloten. Alleen de Spar bleef open en daar kon je een of tweemaal per dag boodschappen doen. De politie controleerde of je wel 'legaal' op pad was. Transavia mailde ons medio maart dat de terugvlucht voor eind maart was geannuleerd, zonder een alternatief te bieden. We probeerden nog met een Corndonvlucht van TUI mee te liften naar Amsterdam, maar omdat we niet op tijd de vlucht konden betalen (TUI was telefonisch en via internet onbereikbaar) moesten we terug naar ons appartement. Na vele dagen achter de PC met een haperend internet konden we een terugvlucht boeken via een Zwitsers reisbureau met een onbekende Duitse luchtmaatschappij. Zekerheid over de vlucht was er niet. Door een geslaagde actie van de Nederlandse consul op La Palma konden we uiteindelijk met een repatriërvlucht mee naar Nederland. Inmiddels waren alle boot- en vliegverbindingen stil komen te liggen. Daarnaast moesten alle appartementsgasten – voor zover ze niet via hun reisbureau waren teruggehaald, eind maart het eiland verlaten hebben.

Het was een heel avontuur. Mocht u ook 'corona-avonturen' hebben meegemaakt, dan houdt het bestuur zich aanbevolen. De mooiste, ontroerendste of bijzondere verhalen, willen we graag met onze leden en lezers delen.

Overleg ministerie van VWS en de ouderenorganisaties over corona

Vanaf maart tot juli is er een wekelijks (video)overleg tussen het ministerie van VWS en de ouderenorganisaties KBO-PCOB, KBO Brabant, NOOM, FASv, Koepel Gepensioneerden en Raad voor ouderen. Namens de FASv woon ik dit overleg bij.

De laatste weken is er in dit overleg aandacht geweest voor de ouderen in verpleeghuizen en hun mantelzorgers

en familie. Terecht wezen ook specialisten ouderenzorg op het spanningsveld tussen gezondheidszorg versus sociale zorg; de ouderen in verpleeghuizen waren aanvankelijk volledig van de buitenwereld afgesloten. De vrees was dat ze niet aan het coronavirus zouden overlijden, maar aan het eenzaamheidsvirus. Dat geldt te meer als de verpleegde aan dementie lijdt en niet begrijpt waarom zijn of haar familie niet meer langs kan komen. Soms leidt dat tot agressief gedrag. Inmiddels zijn de bezoeken iets versoepeld. In de praktijk blijkt dat verpleeghuizen zo bang zijn om de veiligheidsregels te overtreden, dat ze minder toestaan dan nodig is. Zo werden ouderen in een aanleunwoning, die volstrekt zelfstandig functioneerden net als ouderen die 'in de wijk' woonden, verboden om hun huis te verlaten omdat er in het nabijgelegen verpleeghuis een coronapatiënt verbleef. De coronaregels werden te strikt nageleefd en veroorzaakten onnodig leed bij de bewoners en hun familie. Het ministerie van VWS neemt in dit soort gevallen contact op met de bestuurders van zo'n verpleeghuis om de situatie voor de bewoners te normaliseren; ze mogen best naar buiten als ze de coronaregels in acht nemen, handen wassen en afstand houden, etc.

Ook ouderen in de Zoetermeerse verpleeghuizen en hun familie hebben de negatieve kanten van een lockdown meegemaakt. Hopelijk worden de veiligheidseisen ook na 1 juli a.s. voor deze groep versoepeld. Dat kan als de verpleeghuizen zelf hun fantasie en creativiteit gebruiken. Veiligheid is belangrijk, maar nog belangrijker is dat ouderen hun naasten kunnen blijven ontvangen, uiteraard (vooralsnog) in een anderhalve metermaatschappij.

Op het ministerie van VWS wordt de afgelopen coronaperiode onderzocht. Daarbij komen vragen aan de orde als: 'wat ging er goed?' en 'wat kon beter?'.

De ouderenorganisaties en VWS buigen zich vooral over de vraag: wat kon beter? Duidelijk is dat de positie van verpleeghuizen en de thuiszorg verbeterd moet worden: ook daar is personeel en de ouderen die zorg behoeven gebaat bij voldoende beschikbaarheid van goed beschermingsmateriaal als veilige mondkapjes, handschoenen en desinfectiemiddelen. En, natuurlijk voldoende geschikt personeel om goede zorg te kunnen bieden. Daar heeft het bij deze eerste crisis aan ontbroken en mogelijk heeft dat die verschrikkelijke gevolgen gehad voor veel ouderen in een verpleeghuis.

De digitale wereld is voor veel ouderen geopend, omdat dit de enige manier is om met familie 'in gesprek en in beeld' te gaan. Videobellen of whatsappen hebben velen in korte tijd geleerd. Voor VWS is de digitale communicatie een belangrijk onderwerp om verder te worden ontwikkeld. In de zorg hebben door de crisis de gesprekken bij de (huis)arts plaatsgemaakt voor videoconsulten. Dat zal niet altijd mogelijk zijn, maar deze ontwikkeling zal in de toekomst worden voortgezet. Het kan de gezond-

heidszorg ten goede komen.

Daarnaast is VWS bezig om een soort triagesysteem op te zetten. In oorlogssituaties kennen we dat systeem, waarbij de zorg vooral is gericht op soldaten die levenskansen hebben en niet meer op diegenen die toch zullen komen te overlijden. Er is wel eens een leeftijdsgrens genoemd waarop een verblijf op een Intensief care (IC) mogelijk is. De ervaring leert dat met name ouderen (70/75plus) met corona na een langdurig verblijf op een IC veel hebben ingeleverd aan levensvreugde. Waren ze voor de coronabesmetting vitaal, na een IC-opname zijn ze vaak gehandicapt en verzorgingsbehoevend dan wel duurt het jaren voor ze enigszins zijn opgeknapt. In dat soort situaties kunnen ouderen kenbaar maken liever niet in een IC te worden opgenomen. Het is een moeilijke beslissing, maar velen van ons willen best lang leven op voorwaarde dat dit leven de moeite waard is. Het is een keuze die in de toekomst vaker in een gesprek met huisarts en of specialist aan de orde zal komen.

Virologen houden er rekening mee dat er in Nederland in september of oktober best een nieuwe coronabesmettingsgolf kan uitbreken. Maar ook dat is niet zeker. We leven in een onzekere wereld.

Ook het verenigingsleven bij de AOVZ ligt stil. Omdat zowel onze leden als de vrijwilligers op leeftijd zijn en tot de risicogroep behoren, zal het – vrees ik – toch nog maanden duren voor we elkaar weer persoonlijk kunnen treffen.

Koos Graniewski

Koninklijke onderscheiding.

Op 24 april werd onze voorzitter, Koos Graniewski, opgebeld met de verheugende mededeling dat hij was benoemd tot Ridder in de Orde van Oranje Nassau.

Die onderscheiding heeft hij te danken aan zijn vele werkzaamheden als vrijwilliger zoals:

- oprichter en voorzitter van de AOVZ,
- lid van de toegankelijkheidsraad,
- voorzitter van de OSO,

en daarnaast in het verleden ook nog een aantal adviserende en bestuursfuncties.

Wij wensen hem van harte geluk met deze onderscheiding!



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:

Saskia van Dieren, tel. 079-3413023

Evert van Dijk, tel. 079-3310350

Tonny van Dommelen, tel. 06-28620943

Barbara Dijkhuizen, tel. 079-3437907

Ineke Rijsdam, tel. 079-3411417

EINDREDACTIE:

Jan Stekelenburg

DRUKWERK en TECHNISCHE VERZORGING:

Editoo B.V. Arnhem

REDACTIEADRES:

Dublinstraat 163

2713 HW Zoetermeer

BEHEERDER WEBSITE:

Ron van Haastrecht

Bij dit nummer

Deze zomereditie van ons AOVZ Nieuwsblad staat vol met allerlei nuttige informatie voor het Coronatijdperk. Helaas is dat niet altijd even opbeurend, daarom staan er tussendoor enkele mooie foto's, gemaakt door Koos Graniewski. Ook hiervoor had hij wel een lintje verdiend!

Het volgende nummer verschijnt in september.

Informatie van de GGD Haaglanden

Heeft u algemene vragen over het coronavirus? Dan kunt u bellen naar het landelijke informatienummer 0800-1351. Dit nummer is elke dag bereikbaar van 8.00 tot 20.00 uur.

GGD Haaglanden is telefonisch bereikbaar op 088 35 50 100.

Maandag t/m vrijdag van 8:30 tot 17:00 uur
Zaterdag en zondag van 8:30 tot 13:00 uur

Vanaf 1 juni kan iedereen met milde klachten (hoesten, verkoudheid en/of koorts) door de GGD getest worden op het coronavirus (dat de ziekte COVID-19 veroorzaakt). U kunt bellen voor een test met het landelijke telefoonnummer 0800-1202.

GGD Haaglanden heeft in Nootdorp een locatie ingericht om mensen met klachten die passen bij de ziekte COVID-19 en die wonen of werken in de regio Haaglanden te testen.

Hoe meld ik me aan voor een test?

De Rijksoverheid heeft het landelijke telefoonnummer 0800-1202 opgezet voor het maken van een afspraak.

Wanneer en waar kan ik me laten testen?

Via landelijke telefoonnummer 0800-1202 maakt u een afspraak voor een test bij GGD Haaglanden. Onze testlocatie bevindt zich achter het Van der Valk hotel aan de Gildeweg 1, 2632 BD in Nootdorp([externe link](#)). We vragen mensen bij voorkeur alleen en per auto te komen. De testlocatie is zeven dagen per week geopend. De locatie is alleen op afspraak te bezoeken. Nadat u een afspraak heeft gemaakt via landelijke telefoonnummer 0800-1202, krijgt u per e-mail een bevestiging.

Mobiele testunit

Vanaf maandag 8 juni kunt u ook in een mobiele testunit getest worden op het coronavirus. Deze mobiele unit staat op werkdagen een dagdeel tegenover het gemeentekantoor Laan van de glazen stad 1 in Naaldwijk ([externe link](#)) en een dagdeel bij HMC Antoniushove in Leidschendam([externe link](#)). Ook voor deze mobiele testunit maakt u een afspraak via landelijke telefoonnummer 0800-1202. De locatie is per fiets, lopend of per auto bereikbaar.

Hoe werkt de test?

Bij de testlocatie in Nootdorp rijden de auto's naar het afnamepunt. U moet zich bij aankomst legitimeren. Daar staan medewerkers van de GGD klaar. U krijgt ter plekke aanwijzingen. Met een wattenstaafje neemt de medewerker van de GGD eerst uit de keel en daarna uit de neus

wat materiaal af. Tijdens de test kunt u in de auto blijven zitten met het portier open. Na afloop van de test rijdt u de teststraat weer uit.

De mobiele testunit is alleen lopend toegankelijk. Als u hier met de auto naartoe komt, moet u deze vooraf parkeren.

Hoeveel kost de test?

U betaalt niet voor de test. De kosten worden door het Rijk gedekt vanuit het Openbare Gezondheidszorg (OGZ)-budget.

Hoe lang duurt het voordat de testuitslag bekend is?

De uitslag kunt u 24 tot 48 uur na afname van de test verwachten. Mochten er heel veel aanvragen tegelijk zijn, dan kan het iets langer duren. Bij een positieve uitslag nemen wij telefonisch contact met u op. Is de uitslag negatief, dan neemt het landelijk callcenter daarover telefonisch contact met u op. Wij adviseren u om thuis te blijven in afwachting van de testuitslag.

Vragen?

Met vragen kunt u bellen naar het landelijke informatienummer 0800-1351. Dit nummer is elke dag bereikbaar van 8.00 tot 20.00 uur.

Wat is het verschil tussen een bacteriële infectie en een virusinfectie?

Een **bacteriële infectie** wordt veroorzaakt door een bacterie, dat is een microscopisch klein levend beestje. De meeste bacteriële infecties reageren gelukkig op antibiotica-kuren, dat kunnen zogenaamde breed spectrum-antibiotica zijn die vrij veel bacteriën aanpakken of een arts zal een kweek maken, (hij zal daarvoor bijvoorbeeld urine of bloed naar een laboratorium sturen) om te kijken welke bacterie erin zit en welke specifieke antibiotica hiertegen kan helpen.

Een **virusinfectie** is een organisme, dat, in tegenstelling tot een bacterie, niet een levend beestje is. Ze hebben onze cellen nodig om zelf te blijven bestaan en daardoor zijn ze ook moeilijker te bestrijden. Eigenlijk kun je hier niet veel anders tegen doen dat hopen dat je lichaam een virusinfectie zo snel mogelijk wegwerkt; je lichaam moet dit dus uitzieken en er antistoffen tegen maken. Voorbeelden hiervan zijn verkoudheden en griepvirussen.

In Nederland zal een (huis)arts nooit een antibiotica-kuur geven als iemand griepig is. Wel kan er bijvoorbeeld Paracetamol geadviseerd worden tegen eventuele koorts en pijn.

Praktische informatie over het gebruik van mondkapjes

Wanneer is een mondkapje verplicht?

In het OV is anderhalve meter afstand houden vaak niet mogelijk. Daarom is vanaf 1 juni het dragen van een mondkapje verplicht in het openbaar vervoer. Dit geldt voor alle reizigers vanaf 13 jaar in de trein, bus, metro en tram. Ook op veerponten is het dragen van een mondkapje verplicht. Op straat, in winkels of in andere openbare ruimtes is het dragen van een mondkapje niet nodig. Het dragen van een mondkapje is een aanvulling op de bestaande hygiëneregels:

- 1,5 meter afstand houden
- thuis blijven bij ziekte en verkoudheid
- handen wassen met water en zeep
- niezen en hoesten in de elleboog
- papieren zakdoekjes gebruiken
- geen handen schudden

Hoe gebruik ik veilig een mondkapje?

Een niet-medisch mondkapje verkleint de kans dat het coronavirus via druppels uit mond en neus wordt verspreid. Daarvoor is het wel belangrijk dat u het masker op de juiste manier draagt en gebruikt.

- Was uw handen met water en zeep voordat u het masker opzet
- Gebruik alleen de touwtjes of elastiekjes om het mondkapje op te zetten, raak de binnenkant niet aan
- Zorg dat het masker goed aansluit op het gezicht en dat de neus en mond goed bedekt zijn
- Als u het mondkapje weer afzet wast u eerst weer uw handen met water en zeep
- Gebruik wederom de touwtjes of elastiekjes om het masker af te zetten en raak de binnenkant niet aan
- Gooi het mondkapje weg (wegwerpmasker) of was het masker op 60 graden (herbruikbaar masker)



Wat is het verschil tussen een medicijn en een vaccin?

Heel eenvoudig gezegd:

Een **medicijn** gebruik je als je al ziek bent, dit geneest je. Een voorbeeld hiervan is een antibiotica-kuur die je voorgeschreven krijgt bij een bacteriële infectie, bijvoorbeeld bij een blaasontsteking.

Een **vaccin** gebruik je als je wilt voorkomen dat je een bepaalde ziekte krijgt. Vaccins kunnen levende verzwakte micro-organismen bevatten. Voorbeelden hiervan zijn de grieprik en de BMR-prikken die kinderen krijgen (tegen de bof, mazelen en rode hond). Door dit vaccin leert je lichaam hoe het anti-stoffen kan maken als je later met een soortgelijk virus in aanraking komt. Hierdoor kun je bijvoorbeeld wel griepig worden ondanks een grieprik, maar meestal minder erg dan zonder de grieprik.



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 overdaggroepen:

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 – 27 09 02 61

Voorlopige terugblik en korte evaluatie

De Corona crisis: Wat gaat dit betekenen?

Nederland is overvallen door het corona-virus. We zijn geconfronteerd met een uitbraak die tienduizenden mensen ziek maakte en die nu al tot meer dan 6000 doden heeft geleid. Vele mensen die op de intensive care zijn opgenomen geweest (en het hebben overleefd) blijven nog lange tijd zware klachten houden. Als we niet met zeventien miljoen Nederlanders samen ons best doen om de groeicurve van het aantal besmettingen af te vlakken, zou de zorg in elkaar klappen en zouden met name onze ouderen en kwetsbaren niet de zorg krijgen die nodig is. De capaciteit van onze gezondheidszorg, met name de IC-capaciteit was onvoldoende om deze onverwachte pandemie te weerstaan en daarvan zouden de ouderen de dupe worden.

Was de pandemie onverwacht?

Al sinds jaar en dag wordt door epidemiologen en virologen gewaarschuwd dat de wereld van tijd tot tijd getroffen gaat worden door een pandemie. De vraag was niet 'of' maar 'wanneer' die zou uitbreken. Met SARS (2003), de Mexicaanse griep (2009) en MERS (2012) kregen we voorproefjes die voor Nederland in omvang beperkt bleven. Tussen 2007 en 2011 woedde met name in Brabant de Q-koorts, die naar schatting 100.000 mensen besmette en 74 doden kostte. Ruimschoots voldoende aanleidingen om ons voor te bereiden op een volgende uitbraak, zou je zeggen, maar dat is niet gebeurd.

Was de zorg hierop voorbereid?

Vanwege de "marktwerking" in de zorg mogen zorgverleners niet samen werken. Ziekenhuizen mogen onderling geen afspraken maken, evenmin als huisartsen en thuiszorgorganisaties. Ze moeten concurreren, het is ieder voor zich. Ook de inkoop van medicijnen en hulpmiddelen vindt decentraal plaats. De zorgverzekeraars dwingen de zorgverleners met name te concurreren op prijs en kwaliteit. Lege bedden kosten geld, dus in Nederland is de bedden capaciteit en in het bijzonder de ic-capaciteit (duur!) afgestemd op de normale bedrijfsvoering. Het heeft ertoe geleid dat er nu onvoldoende IC-bedden waren en dat tot noodgrepen heeft geleid en het verplaatsen van veel patiënten naar andere ziekenhuizen en zelfs naar Duitsland. De rekening moet nog worden opgemaakt en zal betaald moeten worden! In de afgelopen jaren is de zorg sterk verschoven van langdurige opnames naar dagbehandelingen. Dat betekent voor de ziekenhuizen dat de bedden niet zijn verdwenen, maar 's nachts leeg zijn. Overdag liggen er vaak achtereenvolgens meerdere patiënten op een bed. In de coronacrisis



nam de vraag naar andere ziekenhuiscare sterk af. Niet alleen omdat de patiënten vanwege angst op besmetting zich niet meldden, maar ook omdat de ziekenhuizen niet direct noodzakelijke zorg uitstelden. Het inlopen daarvan zal vermoedelijk nog zeker één jaar duren!

Was er voldoende voorraad aan medische hulpmiddelen?

Ook de voorraden aan medische hulpmiddelen en medicijnen worden zo klein mogelijk gehouden, want zelfs bij een lage rentestand kosten voorraden geld. En waarom zou je voorraden hebben als bestellen zo is gebeurd? In het afgelopen jaar is echter meermaals gebleken dat de voorraden medicijnen en hulpmiddelen (zoals mondkapjes) onvoldoende waren. In 2019 werden door de industrie te verwachten leveringsproblemen gemeld voor bijna 2000 verschillende medicijnen. De regering heeft toegezegd daar iets aan te gaan doen. Dat is nog niet gebeurd! Door de prijsbeleid van overheid en zorgverzekeraars ligt de prijs van geneesmiddelen in Nederland ook veel lager dan in de buurlanden. Producenten staan daarvoor niet klaar om aan Nederland als eerste te gaan leveren. Dat merken we af en toe!

Hoe is het met de personeelsbezetting?

Er is een heel behoorlijke belangstelling voor het beroep van verpleegkundige. De wervingscampagnes zijn succesvol en het aantal uitvallers tijdens de studie is gering. Echter, de zorgsector is zo lek als een mandje: het personeel loopt er sneller uit dan de opleidingen kunnen bijbenen. In 2018 verliet bijna één op de vijf zorgmedewerkers hun werkgever, ruim 8% verliet de zorg zelfs helemaal. De oorzaken zijn gevat in een deprimerend rijtje: hoge werkdruk, last van administratieve taken, onvoldoende werksfeer, onvoldoende professionele trots, niet zelfstandig

kunnen werken, onvoldoende flexibiliteit, continuïteit, professionele ontwikkeling, begeleiding op het werk en salaris. Wat men niet meldt is dat veel verplegenden en verzorgenden graag meer willen werken, maar dat de zorgaanbieders geen voltijds contracten aanbieden (lastig roosteren). Dan ga je dus ergens anders full time werken. De regering heeft al aangekondigd dat zij aan de beloning van het personeel in de zorg iets wil gaan doen. Het gebrek aan achting voor het personeel was wel het duidelijkst in de verpleeghuiszorg, waar medewerkers onbeschermd hun werk moesten doen en hier en daar aanwijsbaar het virus hebben verspreid door de instelling. Hoezo bescherming van kwetsbare ouderen?

Maatregelen voor de toekomst.

We kunnen er maar het beste van uitgaan dat het corona-virus nog wel enige jaren onder ons zal zijn. Met een beetje geluk is over een paar jaar ongeveer iedereen in Nederland ingeënt, maar tot dan kunnen we periodiek een uitbraak verwachten. En als corona definitief bedwongen is, komt er wel weer iets nieuws. De vraag is of de politiek dan ook weer bereid en in staat is geld uit te trekken om de gevolgen op te vangen.

Wat moet er (minstens) gebeuren:

* Op peil houden van de IC-capaciteit van minstens 2000 bedden. Er moeten veel meer verpleegkundige geschoold worden voor de IC en daar ook van tijd tot tijd werken om de kennis en vaardigheden op peil te houden. Niet alle verpleegkundigen zijn hiertoe bereid en in staat. Extra beloning is dan op zijn plaats.

* De reeds lang in discussie zijnde maatregelen om de zorg efficiënter te maken ook gaan doorvoeren! Centraal aanhouden van voorraden medicijnen en hulpmiddelen voor enkele maanden ook voor verpleeg- en verzorgingsinstellingen.

* Zorgpersoneel betere arbeidsvoorwaarden aanbieden. Uiteraard kost dit meer geld en de zorg kost al veel. Dat zullen wij met zijn allen moeten opbrengen via belastingen en premies. Dat eist ook een goed draaiende economie.



AOVZ-activiteiten juli/augustus/ september

Bingo:

Elke 4e vrijdag van de maand 13.30 uur in de Bijdorplaan 471 (Hortus); de leiding is in handen van Cees Vollenga en Ria Bakker. **Voorlopig geen activiteiten!**

Koffieochtenden:

De eerstkomende maanden kunnen we helaas nog geen koffieochtenden organiseren!

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,-. Ook voor het aanvragen van zorg- en/of huurtoeslag.

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. 079-3413023.

Museumexcursies:

Enkele keren per jaar bezoeken we met een groep van ong. 15 personen een museum om daar een rondleiding door een gids te krijgen over een tentoonstelling of een deel van de collectie. **Voorlopig nog geen excursies gepland!**

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 met deskundige begeleiding. Van tevoren aanmelden is niet nodig. Als u besluit lid te worden van Taverzo, geldt een gereduceerde seniorencontributie, waarbij ook een kopje koffie of thee in de pauze is inbegrepen.

Individuele belangenbehartiging:

Aanmelden bij Koos Graniewski, tel. 079-3616340.

Rijbewijskeuringen voor € 35,-:

Tegen dit gereduceerde tarief kunnen leden van de Zoetermeerse ouderenbonden terecht bij dr. W.J. Eenink in zijn praktijkruimte Bachrode 50, 2717 AN Zoetermeer. U kunt rechtstreeks een afspraak maken via telefoon 06-53120304. U hoort dan tevens wat u mee moet nemen.

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

Maak vooral tijdig een afspraak!



Indien onbestelbaar retour: Dublinstraat 163, 2713 HW Zoetermeer

Wijkrestaurants Zoetermeer zijn weer open

Helemaal coronaproof openen de wijkrestaurants in De Leyens en Meerzicht op 3 juni weer de deuren voor oudere wijkbewoners.

Coronamaatregelen

De wijkrestaurants openen uiteraard wel met een aangepast protocol. Zo moeten bezoekers zich vooraf melden en een aantal vragen over corona-gerelateerde klachten beantwoorden. Ook zijn er extra hygiënemaatregelen getroffen, zijn er looproutes gemaakt en is de tafelschikking beperkt waardoor het maximaal aantal gasten (30 personen) en de 1,5-meter afstand in acht genomen kan worden. Meer dan 30 personen tegelijk in de restaurants is nog niet toegestaan, daarom gaan de wijkrestaurants ook nu nog door met het bieden van een afhaal- en bezorgservice.

Eenzaamheid verminderen

Lenny Althof, directeur Palet Welzijn, geeft aan blij te zijn dat de wijkrestaurants weer open mogen: 'De medewerkers en vrijwilligers hebben de bezoekers en de dagelijkse werkzaamheden gemist en zijn verheugd dat zij 'hun' ouderen weer kunnen ontvangen en voorzien van gezonde maaltijden. Maar ook dat de gemoedelijke sfeer terugkomt en mensen elkaar weer kunnen zien en spreken. Samen eten verbindt en helpt de eenzaamheid van de afgelopen tijd te verminderen.'

Over de wijkrestaurants

De wijkrestaurants vervullen een belangrijke functie voor bewoners van de wijken Meerzicht en De Leyens, niet alleen door het bieden van een gezonde maaltijd, maar ook op het gebied van het voorkomen van eenzaamheid en het ondersteunen van oudere bewoners. Palet Welzijn exploiteert de restaurants. De afspraken hierover liepen tot 31 december 2020. Eind mei 2020 heeft het college van B&W afgesproken om de ontmoetings- en eefunctie van de wijkrestaurants ook na 2020 te willen behouden.

De ouderenbus rijdt weer.

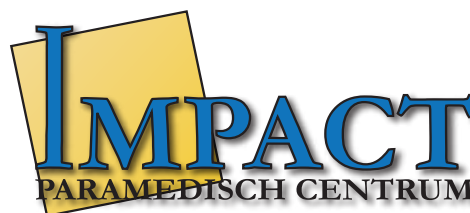
Vanaf dinsdag 16 juni rijdt de ouderenbus weer. Vanwege corona waren de diensten gestaakt.

Net zoals in het andere openbaar vervoer zijn mondkapjes in de ouderenbus verplicht.

I.v.m. de anderhalvemetermaatregel kunnen per keer maximaal 3 personen vervoerd worden, de chauffeur wijst de zitplaatsen aan, rollators kunnen nog steeds mee, huisdieren niet.

De chauffeur kan niet helpen bij het vastmaken van de gordels en maar heel beperkt bij het in- en uitstappen.

Voor vragen kunt u bellen naar 088-0234232.



Per 1 sept: Fitness voor ouderen!
AOVZ-leden: 20% korting

Bent u 60 jaar of ouder, wilt u graag trainen in een groep gelijkgestemden? Wilt u trainen onder begeleiding van een fysiotherapeut die een trainingsprogramma voor u kan opstellen rekening houdend met uw klachten, en gelijk een stukje gezelligheid meepakken met leeftijdsgenoten?

Kom dan per 1 september trainen bij PMC Impact op maandag van 14:00-15:00 uur en/of woensdag van 15:00-16:00 uur.

U traint in een groep van maximaal 6 personen gedurende 1 uur. Halverwege het uur zal er een koffie/thee rondje plaatsvinden.

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

Bel gerust voor meer informatie.

IMPACT Seghwaert: Meeuwenveld 1 / tel:079-3313065
website: www.pmcimpact.nl