

# AOVZ NIEUWSBLAD

ALGEMENE OUDERENVERENIGING ZOETERMEER E.O. AOVZ

Najaar 2020



# In memoriam Evert van Dijk

Ons bestuurslid Evert van Dijk is op 11 juli is overleden. Hij was al enige tijd ziek, maar, ondanks dat, is hij nog heel lang doorgegaan met al zijn werkzaamheden, ook voor onze vereniging.

Zijn verleden bij het FNV bracht hem in contact met mensen die het (financieel) moeilijk hadden en hulp behoeften. Zijn ervaring met het invullen van belastingformulieren deed hij daar op.

Politiek actief was hij bij Zo Zoetermeer, waar hij - met Marjke van der Meer - actie ondernam als dat nodig was. Zijn ijver en doorzettingsvermogen manifesteerde zich ook binnen ons AOVZ-bestuur; hij zorgde er voor de advertenties in ons Nieuwsblad.

Evert kende iedereen die in Zoetermeer met wonen, zorg, mobiliteit of inkomen te maken heeft. Daardoor had de AOVZ een gemakkelijke ingang bij andere organisaties waaronder de Toegankelijkheids-raad. Mede door zijn inbreng besteedt de gemeente bij de voorgenomen woningbouw in het Entreegebied extra aandacht aan een veilig voetgangersoversteek van Afrikaweg - ook voor mensen met een beperking.

In het OSO-bestuur werd hij gewaardeerd om zijn brede kennis en ervaring.

Op initiatief van Evert hield de voorzitter van Taverzo een inleiding over tafeltennis. Het effect was dat een groepje AOVZ-leden weer ging sporten. Bij Taverzo was hij de gangmaker, die door zijn enthousiasme en humor altijd weer voor een leuke sfeer zorgde.

Evert heeft aan de wieg gestaan van ons mooie Nieuwsblad - waarvoor Jan Stekelenburg verantwoordelijk is. Voor een professioneel uitziend blad zochten Evert, Jan en ik contact met uitgeverij Editoo in Arnhem, gevestigd in een voormalige wasserij en waar onder een glasplaat in de vloer een stromend beekje zichtbaar was. Evert wist alles over oude druktechnieken en was heel nieuwsgierig hoe een moderne drukkerij werkte. Het handvakwerk maakte plaats voor ICT-techniek. We besloten om met Editoo als huisdrukkerij in zee te gaan. Dat besluit was snel genomen. Meer tijd vergde het om Evert los te maken van de drukkerij. We kwamen zo later thuis dan gepland.

Evert was een groot organisator. Het lukte hem eens om vanuit heel Nederland 200 trompettisten bij elkaar te krijgen voor een speciaal concert in Den Haag.

Evert was een zachtmoedig persoon. Maar wel iemand

die bepaalde doelen voor ogen stond en die wilde bereiken. Aanpakken en doorzetten was dan zijn motto. Naast bestuurlijke activiteiten was Evert actief om leden te helpen met het invullen van hun belastingformulier. Na het overlijden van Evert bleek uit de reacties van zijn 'klienten' dat ze Evert heel dankbaar zijn voor de hulp die hij verleende en voor zijn luisterend oor.

Het bestuur van de AOVZ is Evert veel dank verschuldigd voor zijn inzet voor onze vereniging, de OSO en vooral voor alle (kwetsbare) Zoetermeeders.

We zullen Evert heel erg missen; zijn optimisme, zijn gedrevenheid, maar vooral zijn plezierige omgang met ons en anderen. Zo blijft zijn beeld in onze herinnering gegrift. We wensen zijn echtgenote Ria en hun kinderen heel veel sterkte toe.

*Koos Graniewski.*



# Voorwoord

Corona overheerst – althans bij ons thuis – toch wel het dagelijks leven. Behorend tot de risicogroep zijn we niet bang maar wel voorzichtig. Vliegen zit er voorlopig niet in en als we een paar dagen op pad gaan, bekijken we eerst of het hotel/restaurant wel veilig genoeg is.

De vrees bestaat dat er in het najaar een opleving van het coronavirus komt, waardoor de maatregelen die net iets versoepeld zijn, weer worden aangetrokken. We moeten voorzichtig blijven.

Maar aan de andere kant ontstaat er een zekere coronamoetheid. Dat geldt zeker voor de jeugd die wil feesten en voor degenen onder ons die hun (klein)kinderen op een ouderwetse wijze willen knuffelen. Toch komt ook het 'gewone' leven langzaam en voorzichtig op gang. Naast beeldbellen of digitale ontmoetingen via ZOOM, worden er afspraken gemaakt om elkaar weer eens fysiek te ontmoeten. Uiteraard onder het devies: we houden ons aan de coronavoorschriften zoals de anderhalvemeterregel.

Toch is het effect van een half jaar coronamaatregelen merkbaar. Als we thuis TV kijken, weten we precies welk programma voor of na maart 2020 is opgenomen. Soms waarschuwen we vanuit onze luie stoel mensen die op de TV te dicht bij elkaar staan, elkaar omhelzen of andere dingen doen met: pas op, doe dat niet! Voorkom een besmetting met het virus. Zo beïnvloedt het virus toch ook daar ons leven.

De vaccins bevinden zich nog in de ontwikkelingsfase; de eerste proeven op mensen worden genomen. Gehoopt wordt dat er in het voorjaar van 2021 vaccins beschikbaar komen. En dan is het de vraag wie als eersten gevaccineerd zullen worden. Als de marktwerking geldt, en de hele wereld het vaccin wil hebben, kan het best lang duren voor we als ouderen in Nederland aan de beurt zijn. Zeker tot die tijd moeten we alert blijven, handen wassen, afstand houden. Wees en blijf voorzichtig.

*Koos Graniewski*



# 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](mailto:aovz@outlook.com)

Website: [www.aovz.nu](http://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

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

## Van de redactie.

De foto op de voorpagina is gemaakt op een vroege zaterdagmorgen in september op de Markt in Zoetermeer.

In dit Nieuwsblad zijn enkele bijdragen opgenomen van lezers die hebben gereageerd op onze oproep. Als u iets wetenswaardig hebt voor andere leden, aarzel dan niet om het naar de redactie op te sturen!

Het volgende nummer verschijnt in december, hopelijk met mededelingen dat we onze activiteiten weer langzamerhand kunnen gaan opstarten.

## Zo blijft u veilig fietsen

De Stichting VeiligheidNL heeft een folder ontwikkeld voor ouderen op de fiets. Deze folder is gemaakt in samenwerking met de ANWB, de Fietzersbond en Veilig Verkeer Nederland. Uitgangspunt is dat u zolang mogelijk blijft fietsen. Fietsen is gezond en zorgt ervoor dat u langer mobiel blijft.

### Zorg voor een veilige fiets:

- Uw fiets moet goed op maat zijn, en vooral niet te hoog. Zorg dat u met uw voeten bij de grond kunt als u op het zadel zit en overweeg de aanschaf van een fiets met een lage instap.
- Het is belangrijk dat alles aan uw fiets goed werkt. Laat uw fiets door een fietsenmaker controleren, zorg voor goede remmen en goede verlichting.
- Monteer stevige fietstassen als u boodschappen doet op de fiets.

### Zorg voor een goede voorbereiding:

- Draag schoenen die goede grip geven op de trappers.
- Zorg dat u goed hoort en ziet. Laat ogen en oren regelmatig controleren. Overweeg een fietsspiegel.
- Wees vertrouwd met uw fiets. Wen op een rustige plek aan een nieuwe (elektrische) fiets of doe mee aan een fietscursus.
- Houd het weer in de gaten. Waait het hard, kan het glad zijn? Ook regen kan voor minder grip op de weg zorgen.

### Beweeg u veilig in het verkeer:

- Doe het rustig aan. Voorkom haast en voorkom vermoeidheid. Neem pauze bij langere ritten.
- Houd afstand van andere weggebruikers en van de stoeprand.
- Vermijd drukke momenten.

## Veilig onderweg met de e-bike

Met een elektrische fiets is de kans op ernstige verwondingen bij een ongeluk groter dan bij een gewone fiets bleek vorig jaar uit onderzoek van Groningse artsen. Wat kunt u doen om een valpartij te voorkomen?

Bijna 1 op de 3 nieuwe fietsen is een e-bike. Geen wonder, want zo'n elektrische tweewieler is sneller en comfortabeler dan een gewone fiets. Een uitkomst bovendien als u graag naar buiten gaat, maar moeite heeft om lange stukken te trappen. Een e-bike gaat sneller dan u denkt en is zwaarder dan een gewone fiets. Als u valt, is de kans op schade groter. Artsen onderzochten 500 mensen die na een fietsongeval binnenkwamen op de eerste hulp van het Universitair Medisch Centrum Groningen. E-bikers bleken vaker schedelletsel te hebben dan gewone fietsers. Ook hadden zij twee keer zo veel meervoudige verwondingen en lagen ze twee keer zo lang in het zieken-

huis. De afgelopen drie jaar zijn er, volgens cijfers van de Politie, zeker 79 mensen op een e-bike verongelukt, waarvan de overgrote meerderheid 60 jaar of ouder was. Dan maar niet op de e-bike? Zo'n vaart loopt het niet. Als u zich maar bewust bent van de risico's, is de e-bike een handig vervoermiddel.

### Pas uw snelheid aan

Een e-bike kan 25 km per uur rijden, maar dat is op drukke fietspaden of onoverzichtelijke wegen niet veilig. Pas uw snelheid daarom aan. Doe dat ook bij regen, bij vuil op de weg en bij winters weer. De e-bike heeft meerdere niveaus van trapondersteuning. Start altijd rustig op en gebruik de turbostand pas als u zich zeker voelt en de ruimte hebt.

### Stel uw fiets goed in

Koop een fiets met de juiste framemaat en stel het stuur en het zadel goed in. Op een e-bike die goed is afgesteld, en die vooral niet te groot is, zit u stabiel. Om makkelijk op- en af te stappen kunt u als man kiezen voor een damesframe. Er zijn ook e-bikes te koop met een extra lage instap.

### Een helm?

Artsen en Veilig Verkeer Nederland raden het aan. Het is gewoon beter!

## Het Alzheimer Café.

Het Alzheimer Café is een maandelijkse informatieavond over dementie met elke maand een ander gespreksonderwerp.

Ook de komende maanden zal er op iedere eerste dinsdag van de maand weer een Alzheimer Café worden georganiseerd. Maar door de corona-maatregelen kan dat voorlopig niet op de gewone manier in het wooncentrum De Morgenster plaats vinden. De nieuwe werkwijze is dat men via een live-verbinding vanuit de eigen woning online kan deelnemen.

De nieuwe werkwijze is dat de gespreksleider met deskundigen in gesprek gaat en dat dit gesprek live te volgen is. De deelnemers kunnen wanneer zij dat willen per telefoon vragen stellen of suggesties doorgeven. Deze worden door het telefoonteam ter plaatse ingebracht in het overleg en gelijk beantwoord.

Het gesprek wordt op video vastgelegd en kan later op elk moment worden bekeken.

Als u belangstelling hebt om het Alzheimer Café digitaal bij te wonen of achteraf terug te kijken, stuur dan een mail naar [middelhoek@alzheimerwilligers.nl](mailto:middelhoek@alzheimerwilligers.nl). U krijgt dan een mail terug met een eenvoudige instructie.

Het Alzheimer Café is iedere eerste dinsdag van de maand. Het programma start om 19.30 uur en eindigt rond 20.45 uur. Deelname is gratis.

## Wat kunt u het beste doen tegen (babbel)trucs aan de deur?

Hieronder een aantal aanbevelingen en tips in verband met de veiligheid aan de deur. Het doel van deze aanbevelingen is om u meer waakzaam te laten zijn. Er zijn heel veel mensen met goede bedoelingen die bij u aan de deur komen. Maar helaas zijn er ook mensen die geen goede bedoelingen hebben. Daarvoor zijn deze aanbevelingen bedoeld. Leest u ze rustig door en doe er uw voordeel mee en volg deze preventietips op:

### Algemeen

- \* Open de deur niet!! Gebruik een kierstandhouder, deurketting, kijk door het raam, de deurspion of gebruik een intercom.
- \* Open de voordeur bij woongebouwen, met een centrale toegang, alleen voor uw eigen bezoek.
- \* Vraag wie de persoon is en wat hij of zij komt doen. Vraag altijd om een legitimatie, liefst door de brievenbus.
- \* Medewerkers van officiële instanties zoals banken, verzekeringsmaatschappijen e.d. komen nooit zonder afspraak. Vraag hen later terug te komen en bel naar de instantie om hun verzoek te controleren.
- \* Er wordt zogenaamd door de "Belastingdienst" gebeld waarbij gezegd wordt dat u direct moet betalen. Direct het gesprek beëindigen en zeker NIET betalen, dit doet de Belastingdienst nooit.
- \* Geef nooit uw pinpas en/of pincode af. Bewaar altijd uw pinpas en pincode apart

### Boodschappen laten doen

- \* Laat onbekenden niet binnen, hoe betrouwbaar/on-schuldig ze ook uit zien.
- \* Blijf altijd alert op mensen met verkeerde bedoelingen en vraag familie of bekenden om voor u boodschappen te doen.

### Collectanten

- \* Kent u een collectant niet? Vraag naar een legitimatiebewijs en een afschrift van de vergunning van de gemeente of collecterende instantie (is verplicht)
- \* Wees bedacht op zielige praatjes die men gebruikt om binnen te komen.
- \* Laat geen vreemden binnen om b.v. gebruik te maken van uw toilet.
- \* Voorkom dat u grote geldbedragen en/of waardevolle spullen in huis bewaart.
- \* Laat uw achterdeur niet onbewaakt open als de (voor)deur bel gaat. Een 2e persoon kan daar dan misbruik van maken.
- \* Doe geen geldzaken aan de deur zoals b.v. wisselen

van geld, verwijst ze naar bv. een winkel.

- \* Let goed op het uiterlijk van onbekende bezoeker(s), schrijf het op voor de zekerheid. Denk ook eventueel aan een kenteken van een voertuig.
- \* Twijfelt u, na het bezoek van een onbekende, bel dan de politie via het algemene toegangsnummer 0900-8844 en vraag om raad. Zij kunnen u dan eventueel verder helpen.
- \* Vertrouwt u de oprechtheid van onbekende bezoekers en u weet nog zeker dat men nog in de buurt is bel dan de politie via alarmnummer 112.

Bron: SeniorWeb

### Nuttige adressen:

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

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 kosteloos. U kunt in contact komen via telefoonnummer 0800-0200401 en via email [w.koning@paletwelzijn.nl](mailto: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

## AOVZ-activiteiten september/ oktober/november

### **Bingo:**

Elke 4e vrijdag van de maand 13.30 uur in de Bijdor-  
plaan 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 be-  
lastingformulieren van leden met een AOW en een in-  
komen tot € 35.000,- (alleenstaanden) of echtparen  
met een inkomen tot € 50.000,-. Ook voor het aanvrage-  
n 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 in-  
lichtingen 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 rondlei-  
ding door een gids te krijgen over een tentoonstelling  
of een deel van de collectie. **Voorlopig nog geen ex-  
cursies 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 tafeltennis-  
sen met deskundige begeleiding. Van tevoren aanmel-  
den is niet nodig. Als u besluit lid te worden van Taver-  
zo, geldt een gereduceerde seniorencontributie, waar-  
bij ook een kopje koffie of thee in de pauze is inbegre-  
pen.

### **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. Een-  
ink in zijn praktijkruimte Bachrode 50, 2717 AN Zoeter-  
meer. U kunt rechtstreeks een afspraak maken via tele-  
foon 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!

## Mantelzorg-waarde- ring.

In 2020 bestaat de mantelzorgwaardering van de ge-  
meente Zoetermeer opnieuw uit een éénmalige finan-  
ciële waardering van €200. U kunt de mantelzorgwaarde-  
ring 2020 aan vragen via het registratieformulier op de  
ZoSamen-website

[www.zosamen.nl/mantelzorgers/registratieformulier](http://www.zosamen.nl/mantelzorgers/registratieformulier).

Let op! De aanmeldingstermijn voor de mantelzorgwaar-  
dering is tot en met 10 november, tevens de landelijke  
Dag van de Mantelzorg.

### **Voorwaarden**

Je komt in aanmerking voor de waardering als je:

- Onbetaald zorgt voor een ziek of gehandicapt familielid,  
vriend of buur die in Zoetermeer woont;
- Intensieve zorg verleent (meer dan 8 uur per week) voor  
langere tijd (meer dan drie maanden aaneengesloten);
- 18 jaar of ouder bent.

Minderjarige mantelzorgers worden gewaardeerd via het  
project 2BeCool van ZoSamen dat speciaal is afgestemd  
op jonge mantelzorgers. Na aanmelding via de website  
[www.2becool.nl](http://www.2becool.nl) zullen zij een Bol.com bon ontvangen.  
Per mantelzorger wordt maximaal één waardering ver-  
strekt.

### **Gang van zaken**

*Zodra je aanvraag verstuurd is, ontvang je een automati-  
sche bevestiging op het opgegeven e-mailadres. Niet ge-  
zien of ontvangen? Het kan zijn dat de bevestiging in je  
ongewenste E-mail terecht komt! Na registratie ontvang je  
vier keer per jaar het nieuwsblad voor mantelzorgers met  
actuele landelijke en gemeentelijke informatie over man-  
telzorg.*

*Voor ondersteuning bij het aanvragen van de waarde-  
ring is de coördinator mantelzorg op de maandagmid-  
dag van 15-16uur aanwezig op het spreekuur in het atri-  
um van de Gondelkade 33 in Zoetermeer. Wegens het  
Coronavirus is er tijdelijk geen spreekuur. Wanneer we  
hiermee weer kunnen starten brengen we je hiervan op  
de hoogte via sociale media, mailservice of kranten.*

*Wil je via de mail wekelijks op de hoogte worden gehou-  
den van activiteiten en andere actuele ontwikkelingen op  
het gebied van mantelzorg? Dan kun je je voor onze mail-  
service aanmelden via [mantelzorgcentraal.nl/actueel/](http://mantelzorgcentraal.nl/actueel/)  
Vragen over de waardering? Mailen kan naar [zoeter-  
meer@mantelzorgcentraal.nl](mailto:zoetermeer@mantelzorgcentraal.nl).*

# Het Parkinson Café

## 2e halfjaar 2020

Het Parkinson Café is een laagdrempelige ontmoetingsplek voor mensen met de ziekte van Parkinson, hun partners, familieleden en mantelzorgers. We nodigen sprekers uit die een onderwerp behandelen waar iemand met Parkinson(isme) mee te maken heeft of mee te maken kan krijgen. In een ontspannen sfeer worden deze onderwerpen besproken. Naast het uitwisselen van informatie en ervaringen kunt u in het Parkinson Café ook contacten leggen met lotgenoten.

### Locatie:

Recreatieruimte Bijdorp, Bijdorpplaan 471-477, wijk 13. Let op! De locatie kan afwijkend zijn in verband met de richtlijnen omtrent corona, dus houd de website in de gaten voor de juiste locatie, [www.parkinsoncafezoetermeer.nl](http://www.parkinsoncafezoetermeer.nl).

### Data en tijden:

In principe elke derde dinsdag van de maand, (niet in juli en augustus) bent u van harte welkom van 14.45 uur tot 16.30 uur (inloop 14.30 uur)

### Programma 2-2020:

Let op, dit programma is onder voorbehoud en afhankelijk van de verdere ontwikkelingen omtrent het coronavirus. Optimistisch zoals we zijn, hebben we, onder alle voorbehoud de volgende planning opgesteld:

*15 september 2020*

Logopedie en Diëtik

Marlies en Mariska Goudenhart

Ook bijpraten

*20 oktober 2020*

Cognitieve training

Dr. Chris Vriend

*17 november 2020*

Creatief met parkinson

Miranda van Wely

*15 december 2020*

Eindejaarsbijeenkomst

## Een alarmsysteem, nuttig?

Veel alleenwonende ouderen maken gebruik van een alarmsysteem. Zo'n systeem bestaat meestal uit een vaste alarmknop en vaak ook een knop die je om je hals of pols kunt dragen. De bedoeling is dat je in een noodgeval, bijvoorbeeld als je ergens in huis gevallen bent, de thuiszorg of een familielid kunt waarschuwen. Je betaalt daar een vast bedrag per maand voor, de meeste men-

sen hebben dat er ook voor over, omdat het hen, en ook hun kinderen, een veilig gevoel geeft. Als de knop wordt ingedrukt neemt de thuiszorg contact op en/of waarschuwt een van de familieleden. Op zich een goed systeem.

Een probleem dat zich geregeld voordoet is dat er iets gebeurt en je hebt de polsband niet om. Je bent gevallen, maar je kunt niet bij de knop komen om te waarschuwen. Een ander probleem is dat mensen zich niet realiseren dat ze de knop niet moeten gebruiken om zo maar een vraag te stellen, want het is een noodknop en de thuiszorg is ook dan verplicht om toch even poolshoogte te gaan nemen. Dat zijn kostbare arbeidsuren.

In een artikel van de Consumentenbond wordt beschreven dat er tegenwoordig ook andere oplossingen zijn om ervoor te zorgen dat iemand niet urenlang ergens op de grond ligt. Een van de beste oplossingen is een sensorsysteem dat bestaat uit één of meer sensoren die op enkele plaatsen in huis worden opgehangen. Zij registreren beweging en hebben zelflerende software die na een aantal weken het dagritme van de bewoner kent. Als er dan een afwijking optreedt, kan het systeem in actie komen en de familie of de thuiszorg waarschuwen. De sensoren nemen geen geluid of beeld op, zodat de privacy zo goed mogelijk is gewaarborgd.

In het artikel van de Consumentenbond wordt o.a. een systeem van KPN genoemd, KPN Vitaal Thuis, dat simpel te installeren is. De abonnementskosten daarvan zijn 15 euro per maand. Op de website van KPN staat uitgebreide informatie.

Als u denkt dat het nuttig is voor uzelf of voor iemand uit uw omgeving om wat meer gevoel van veiligheid te krijgen, laat u zich dan eens voorlichten over de mogelijkheden.

### Leven

Vertel me niets van het leven,  
ik heb er van langs gehad.

Vertel me niets van het leven,  
ik zag het niet meer zitten  
hoewel het er zeker zat.

Vertel me niets van het leven,  
ik was jaren in de leer.

En als ik soms de moed verlies,  
nou, dan vind ik hem wel weer.

*(schrijver bekend bij de redactie)*

Indien onbestelbaar retour: Dublinstraat 163, 2713 HW Zoetermeer

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

**Hallo leden van AOVZ,**

**misschien weten jullie het nog niet dat er in OOSTERHEEM bij PALET op dinsdagmiddag er koersbal is voor ouderen. Op veilige afstand zijn wij weer begonnen, héél gezellig!**

**Groetjes**

**Leny Cohen RHONESTROOM73 2721EK ZOETERMEER  
tel.0793419064**

advertentie

## IMPACT PARAMEDISCH CENTRUM

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](http://www.pmcimpact.nl)

