

# AOVZ NIEUWSBLAD

ALGEMENE OUDERENVERENIGING ZOETERMEER E.O. AOVZ

Winter 2020 - 2021



# Voorwoord

De herfst brengt wat kleur in Zoetermeer. Ook rood. Gelukkig is dat geen coronarood; in Zoetermeer valt het aantal besmettingen mee. Wel blijft corona een onderwerp waar we dagelijks mee worden geconfronteerd. Geen televisiezender zonder viroloog, infectiespecialist of beveiliging van de regio. Gelukkig zijn er nu drie farmaceuten die een werkend vaccin ontwikkelden. Dat geeft hoop. Wel vrees ik dat we dit merkwaardige jaar geen gebruikelijk sinterklaas- of Kerstfeest vieren. Pas als we allemaal zijn ingeënt, zal het 'oude leven' enigszins kunnen terugkomen. Aangepast, voorzichtig, zonder drie zonen en toch wat meer afstand dan we vroeger (nog geen jaar gelden) gewend waren.

## CoronaMelder

Ik weet niet of u de app CoronaMelder heeft geïnstalleerd? Bij ons thuis wel en het systeem werkt. Ik kreeg de melding in nauw contact te zijn geweest met iemand die positief getest was op het virus. De CoronaMelder: maak een afspraak via het landelijk meldpunt voor een bezoek aan een teststation in uw buurt. Een afspraak voor ons beiden met de testlocatie Zoetermeer was nog diezelfde dag gemaakt en binnen 24 uur ontvingen we het bericht dat de testuitslag negatief was. Dat was voor een positief bericht!

Misschien toch nuttig om de app CoronaMelder alsnog op uw mobieltje te installeren?



## Wonen voor ouderen in Zoetermeer

Maar er is meer dan corona. Ondanks het annuleren van veel bijeenkomsten en activiteiten, gaan in Zoetermeer - in afwachting van betere tij-

den - soms digitale bijeenkomsten door; via ZOOM of een andere methode, wordt er vergaderd.

Zo organiseerde begin november **ArchitectuurPunt** een lezing in het Forum, waar ik te gast was. Voor belangstellenden was er een Zoomverbinding. Het onderwerp was 'omzien naar elkaar' met aandacht aan de woningen en woonvormen voor al die toekomstige ouderen in Zoetermeer. TU Delft hoogleraar Peter Boelhouwer (u kent hem nog van de OSO-lezing uit 2018) liet aan de hand van cijfers een verontrustend beeld zien: een dubbele vergrijzing in Zoetermeer. Met name het aantal ouderen in de leeftijdscategorie van 60 tot 80 jaar neemt toe. De verwachting is dat er in 2037 zo'n 120.317 mensen in onze gemeente wonen, waarvan 37.000 ouder dan 65 jaar zijn. Velen van hen zijn alleenstaand. Toch hebben ook die

ouderen recht op een woning.

Boelhouwer onderzocht de bereidheid van ouderen om naar een andere, kleinere woning te verhuizen. Veel ouderen blijven toch liever in hun huidige woning, in een hun vertrouwde omgeving. De praktijk is vaak dat als iemand zijn ruime eengezins(huur)woning 'omruilt' voor een appartement, hij kleiner gaat wonen, maar meer huur moet betalen. Dat werkt niet. Het is een bekend probleem.

Ook het aanbod van betaalbare driekamerwoningen is te laag. Want ouderen hebben toch het liefst een ruim huis, met een logeer- en of studeerkamer.



Ruime koopwoningen ziet Boelhouwer overigens wel zitten en het verbaast hem dat niet iedere gemeente een complex als Cerca

heeft met (koop)woningen, inclusief een ruimte waar ouderen van een gezamenlijke maaltijd kunnen genieten.

En dat uiteraard nabij een winkelcentrum, met buurtsuper, medische post, bibliotheek, etc.

Op die manier bewaren ouderen het langst hun zelfstandigheid en blijven ze in beweging door - al dan niet met een rollator - de dagelijkse boodschappen te doen.

Wat voor koopwoningen geldt, geldt eveneens voor huurwoningen. In het bijzonder voor appartementen bestemd voor ouderen.

Als een alternatief werd het 'Knarrenhof' in Zwolle genoemd. Het is geen woongemeenschap, maar de bewoners tekenden wel een sociaal contract waarbij ze zich verplichten om naar elkaar om te zien. Er zijn gezamenlijke activiteiten. Dit soort woonvormen is groeiend. In Zoetermeer is hiervoor voldoende belangstelling. Een poging om in onze gemeente een 'Knarrenhof' op te richten, is helaas niet gelukt. Een beoogde locatie stuitte op bezwaren van de gemeente. Jammer, vindt Boelhouwer, want niets doen is geen optie. Immers, er moet nu worden gebouwd, gebouwd en gebouwd. Hij hoopt dat via de gemeenteraad de woningbouw in Zoetermeer een positieve impuls krijgt en de gemeente zich actiever inzet om nieuwe woningen te bouwen en daarbij ook experimenten toe te staan zoals een 'Knarrenhof'.

*Verderop in dit blad vindt u nog een paar impressies van deze en nog een andere bijeenkomst over wonen en eenzaamheid.*

## Tot slot

In het bestuur bespraken we onze activiteiten in 2020.

Omdat zowel de bestuursleden als onze leden tot de co-

ronariscogroep behoren, is het momenteel heel erg rustig. Het jaar 2020 beschouwt ons bestuur als een verloren jaar.

**Het bestuur heeft daarom besloten om voor iedereen die zijn/haar contributie voor 2020 heeft betaald, het lidmaatschap voor 2021 gratis te laten zijn. U hoeft dus komend jaar geen contributie te betalen! Wij hopen in de loop van 2021 onze activiteiten weer helemaal, en in goede gezondheid, te kunnen hervatten.**

Koos Graniewski



**Het bestuur wenst u goede feestdagen en een gezond 2021 toe!**

## Coronahulp in Zoetermeer

### Hoe kan ik hulp krijgen?

U kunt contact opnemen met **Palet Welzijn**:  
0800-9359 456 (ma t/m vrij van 08.30 tot 17.00 uur)  
info@paletwelzijn.nl.

### Voor praktische ondersteuning omdat u in een lastige situatie zit:

U kunt contact opnemen met **Piëzo**:  
06-5194 8552 of 06- 1171 5238 (ma t/m vrij 08.30 tot 17.00 uur)  
info@stichtingpiezo.nl.

### Wilt u dat een vast maatje veilig boodschappen voor u doet?

Neem contact op met de boodschappendienst van de **UVV**:  
079-2040 809 of bbd@uw-zoetermeer.nl.

# 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

Tonny van Dommelen, tel. 06-28620943

Barbara Dijkhuizen, tel. 079-3437907

Ineke Rijdsdam, tel. 079-3411417

### REDACTIE:

Jan Stekelenburg

Ineke Rijdsdam

### DRUKWERK en TECHNISCHE VERZORGING:

Editoo B.V. Arnhem

### REDACTIEADRES:

Dublinstraat 163  
2713 HW Zoetermeer

### BEHEERDER WEBSITE:

Ron van Haastrecht

## Van de redactie

In dit laatste nummer van 2020 gewoontegetrouw het artikel met de kortingsmogelijkheden van de verschillende zorgverzekeringen. Daarnaast ook weer aandacht voor de Corona-problemen en een aantal andere wetenswaardigheden.

We hebben een aantal fraaie herfstfoto's tussen de artikelen door gezet, hopelijk vallen die in de smaak.

## 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 fietsmaker 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.



## Conferentie 'Langer Thuis'

Op 25 oktober sprak ik op de vooral digitaal bezochte conferentie 'Langer Thuis'.

Mijn inbreng was vooral gericht op de ervaring opgedaan in Zoetermeer. Als plaatselijke ouderenvereniging krijg je veel informatie vanuit Zoetermeerse organisaties, van landelijke ouderenorganisaties en andere belangengroepen. Tussen veel rapporten die zijn uitgebracht door de diverse organisaties, zijn dwarsverbanden te leggen. Woningen voor ouderen nabij winkelcentra, stimuleert hen – zoals hiervoor aangegeven – om te blijven bewegen. Je bent tevens onder de mensen, hetgeen eenzaamheid kan voorkomen.

Aangepaste woonvormen, zeker waarbij de bewoners gezamenlijke activiteiten ontwikkelen en of elkaar via 'na buurplicht' helpen in moeilijke tijden, stimuleert om anderen te ontmoeten en zo 'meer te bewegen'.

Al deze programma's waaraan ook de 'Community tegen eenzaamheid' in Zoetermeer deelneemt hebben als gemene deler: (1) zorg voor voldoende geschikte woningen voor ouderen en een diversiteit aan (experimentele) woonvormen; (2) houdt de oudere in beweging; (3) voorkom eenzaamheid onder de ouderen.

In Zoetermeer zijn veel organisaties actief. Ook de gemeente stimuleert 'bewegen voor ouderen' o.a. door sport voor ouderen te promoten. Je hoopt dat het sporten tevens ontmoetingen bevordert met andere sporters, waardoor er voor eenzaamheid geen plaats is. Het voorkomen dan wel bestrijden van eenzaamheid is best ingewikkeld. Mijn vrees is dat als iemand eenzaam is, zeker als die eenzaamheid al lang ervaren wordt, hij of zij waarschijnlijk al geen lid meer zal zijn van welke verenigingen dan ook. Zeker in coronatijd is het nog moeilijker om met anderen in contact te komen. Laat staan als je nieuwe contacten moet leggen. Zeker ouderen die een geringe familie- vrienden – of kennissenkring hebben, brengen momenteel een moeilijke tijd door.

Op een recente bijeenkomst van de 'Community tegen eenzaamheid' leerde ik dat Piëzo mogelijkheden biedt om ouderen die zich eenzaam voelen weer onder de mensen te brengen. Door samen met hen activiteiten te bezoeken of hen als vrijwilliger in te zetten. Goed om te weten.

*Koos Graniewski*

## Leesvoer on TOUR (met lunch)

De bibliotheek is in november gestart met een heel leuk - en smakelijk - initiatief.

Omdat veel oudere leden huiverig zijn om naar de bibliotheek te gaan, kunnen bibliotheekleden van (ongeveer) 70 en ouder zich aanmelden voor een **lunchpakket met boek**. Het pakket bestaat uit een boek naar keuze: thriller, detective, romantiek, streekroman of historische roman. In de keuken van het Forum maken zij dan een luxe belegd broodje met een gezonde jus d'orange of appelsap. En natuurlijk iets lekkers toe, maar dat blijft een verrassing.

Vrijwilligers brengen dan het lunchpakket en het boek bij de mensen thuis. Het "LeesVOER on tour pakket" wordt op dinsdag, woensdag en donderdag bezorgd tussen 11.30 uur en 13.00 uur. Een pakket kost € 4,95 en wordt automatisch verrekend op de bibliotheekpas. Het boek wordt in overleg met u ook weer opgehaald.



Van dinsdag t/m vrijdag kunt u een pakket bestellen tussen 11.00 uur en 15.00 uur op nummer 06-1442 3585. U kunt ook mailen naar [forumcafe@bibliotheek-zoetermeer.nl](mailto:forumcafe@bibliotheek-zoetermeer.nl).

## 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](http://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.

### 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

## Waarschuwing voor vuurwerk.

Het kabinet heeft besloten voor de komende jaarwisseling het afsteken van vuurwerk te verbieden. Dit omdat men het ziekenhuis-personeel, die het toch al zwaar hebben door de vele Covid-19-zieken, niet nog meer wil belasten met mogelijke gewonden door vuurwerk.

Dat neemt niet weg dat er nog steeds mafkezen zullen zijn die iets van vuurwerk naar andere mensen toe willen gooien.

Blijf daar dus (net als voorgaande jaren) alert op als u eind december naar buiten gaat.

## Naar de huisarts?

Het is gebleken dat veel mensen in de huidige situatie bang zijn om contact op te nemen met hun huisarts. Daardoor lopen ze te lang door met klachten.

De huisartsen houden zich aan strenge regels in verband met Covid-19, maar ze blijven bereikbaar. Indien mogelijk zullen ze uw vragen telefonisch beantwoorden.

Maar indien u daar moeite mee heeft, bijvoorbeeld doordat uw gehoor minder goed is, kunt u dit altijd aan de assistente aangeven om een afspraak in de huisartsenpraktijk te maken.

Dit geldt dan voor zowel lichamelijke als geestelijke klachten. Men moet bijvoorbeeld depressieve gevoelens of gevoelens van eenzaamheid niet bagatelliseren.

*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 eigen niveau een balletje kunt slaan is er ook altijd gezelligheid 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 één 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.



## Korting op de zorgverzekering 2021

De premies voor 2021 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 2021. Via de AOVZ kunt u korting krijgen bij een groot aantal verzekeringen. De collectiviteitskortingen bij de meeste zorgverzekeringen lopen dit jaar weer via de FASv, de Federatie van Algemene Seniorenverenigingen, waarbij de AOVZ is aangesloten.

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.

Het eigen risico bedraagt in 2021 € 385,-. Onder het eigen risico vallen niet: huisartsenkosten, hulpmiddelen in bruikleen van thuiszorg, wijkverpleging.

Pas op als u van verzekeraar verandert. Bijvoorbeeld vanwege een goedkope basisverzekering. Bekijk of u als oudere daarbij niet teveel risico's loopt omdat bepaalde kosten niet of niet geheel vergoed worden.

Voor leden met internet kan het gunstig zijn om via internet een verzekering af te sluiten tegen een gunstige premie.

Bij de nettoberekening kunnen er afrondingsverschillen zijn. Raadpleeg zo nodig de door u gekozen verzekeraar. Wanneer u overstapt van zorgverzekering tussen 12 november en 31 december 2020 wordt uw huidige zorgpolis automatisch voor u opgezegd. Hiervoor hoeft u zelf niets meer te doen.

Dit wordt de overstapservice genoemd waaraan alle zorgverzekeraars in Nederland meewerken. Als u voor 1 januari 2021 uw zorgverzekering handmatig opzegt, dan heb u nog tot en met 31 januari 2021 om een nieuwe polis uit te kiezen.

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

De kortingen op de aanvullende verzekeringen die u als lid van de AOVZ kunt krijgen variëren van 2% tot 10%. Op de basisverzekering is ook dit jaar de maximumkorting van overheidswege op 5% gesteld. Hieronder vindt u de gegevens van de verschillende zorgverzekeringen, in de vermelde premies is de korting al verwerkt:

**VGZ:**

Basis Ruime Keuze (natura) € 120,72, Basis Eigen Keuze (restitutie) € 128,23;

Aanvullende verzekeringen voor 65-plussers: € 12,51, € 21,69 of € 36,72;

Aparte tandartsverzekeringen: € 14,70, € 23,75 of € 46,45.

Rechtstreeks bereikbaar via [www.vgz.nl/fasv](http://www.vgz.nl/fasv) of 088-1311611, collectiviteitsnummer **17810**.

**CZ:**

Basis: Zorgbewust (natura) € 120,02, Zorg-op-maat (natura) € 126,36, Zorgkeuzepolis (restitutie) € 135,04;

Aanvullende verzekeringen (geen kortingen): Van € 1,95 tot € 43,25;

Tandartsverzekeringen € 22,10 en € 41,25.

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

[www.cz.nl/zorgverzekering/premie-berekenen](http://www.cz.nl/zorgverzekering/premie-berekenen).

**Zorg en Zekerheid:**

Basis: Zorg Zeker Polis (natura) € 124,95, Zorg Vrij (restitutie) € 132,30;

Aanvullende verzekeringen: AV Basis (excl. Tandarts) € 12,00, incl. tandarts: Standaard € 19,34, Top € 40,87, Plus (50+) € 45,29;

Tandartskosten delen met een partner is mogelijk.

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

[www.zorgenzekerheid.nl/collectief](http://www.zorgenzekerheid.nl/collectief).

**Univé:**

Basis Zorg Geregeld Polis (natura) € 121,00, Zorg Vrij (restitutie) € 129,42

Aanvullend: Goed € 9,95, Beter € 25,95, Best € 36,95;

Aanvullende tandverzekeringen: € 1,50 (ongevallen), € 14,15, € 31,15, € 49,15.

Telefoon: 072-5277595, collectiviteitsnummer **13299** (FASv). [www.unive.nl](http://www.unive.nl).

**PMA-Menzis:**

Basis Voordelig (natura) geen korting € 117,00, Basis (natura) € 123,50, Basis Vrij (restitutie) € 133,00;

Aanvullend bij Basis en Basis Vrij € 6,97, € 20,92 of € 40,45,

Aanvullend bij Basis Voordelig € 16,00 of € 27,50.

Tandartsverzekeringen € 11,11, € 18,13 of € 30,22.

088-2040, collectiviteitskorting bij rechtstreeks contact via website:

[www.menzis.nl/collectief/pma](http://www.menzis.nl/collectief/pma).

**Salland:**

Basis (natura), geen korting € 123,90

Aanvullend € 5,44, € 8,37, € 19,06 of € 35,80;

Tandarts € 11,25, € 19,30 of € 38,87

Telefonisch bereikbaar 0570-687100, collectiviteitsnummer **1340**, [www.salland.nl](http://www.salland.nl).

Voor **ONVZ, Nationale Nederlanden, Ohra en Zilveren Kruis** neemt u voor kortingen contact op met de Thomagroep, tel. 0573-222999, [www.thomagroep.nl](http://www.thomagroep.nl).

**ONVZ:**

Vrije Keuze Basis (restitutie), geen korting, € 134,50

Aanvullend € 7,91, € 20,60, € 43,01, € 64,87;

Tandarts € 12,28, € 28,03, € 36,40 of € 29,52 (preventief).

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

[www.onvz.nl/aanvraag](http://www.onvz.nl/aanvraag)

**Nationale Nederlanden:**

Basis (restitutie) € 128,10;

Aanvullend € 12,73, € 24,97, € 42,30, € 74,70, € 27,85;

Tandarts € 16,42, € 31,45, € 51,97 of € 70,65.

Telefonisch via Thomagroep 0573-222999, collectiviteitsnummer Thomagroep **22426**, [www.nn.nl](http://www.nn.nl).

**Ohra:**

Basis (restitutie) € 128,07

Aanvullend € 12,78, € 23,69 of € 46,01

Tandarts € 10,40, € 16,68 of € 31,91

Telefonisch via Thomagroep 0573-222999, collectiviteitsnummer Thomagroep **14947**, [www.ohracollectief.nl](http://www.ohracollectief.nl)

**Zilveren Kruis:**

Basis Zeker (natura) € 125,24, Basis Exclusief (restitutie) € 136,45;

Aanvullend € 7,84, € 19,24, € 35,95 of € 70,54;

Tandartsverzekering € 7,55, € 14,20, € 20,85, € 42,28 of € 60,09.

Telefonisch bereikbaar 071-7510052, collectiviteitsnummer FASv: **207083657**.

[www.zilverenkruis.nl](http://www.zilverenkruis.nl).

**DSW:**

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

Basisverzekering (combinatiepolis) € 124,50, eigen risico € 375,- i.p.v. € 385,- per jaar

Aanvullend Compact € 7,75, Standaard € 22,25, Top € 38,50.

Telefonisch bereikbaar 010-2466466, [www.dsw.nl](http://www.dsw.nl)



## **(Babbel)trucs - vervolg.**

In het vorige Nieuwsblad stond een artikel over (babbel)trucs aan de deur.

Wij willen hier een aanvulling op geven, omdat de mensen met minder goede bedoelingen helaas allerlei trucs bedenken om te proberen of u ergens in wilt trappen. Zo doen ze dit onder andere op de volgende manieren:

\* Door een telefoontje waarin gezegd wordt dat ze namens uw bank bellen. Het kan geen kwaad om te beseffen dat een bankinstelling NOOIT telefonisch vraagt naar uw pincode. Advies: Als u zo'n telefoontje krijgt, hang dan direct op.

\* Via een SMS of WhatsApp berichtje dat zogenaamd van een familielid of kennis komt. Vaak geeft de afzender aan "dat hij/zij een nieuw telefoonnummer heeft omdat de oude telefoon kapot is". Hij/zij verzoekt dan ook om het oude telefoonnummer weg te doen. Daarna komt dan een berichtje waarin gevraagd wordt geld over te maken omdat er niet voldoende geld is terwijl er rekeningen zijn die direct betaald moeten worden. Advies hierbij: Als het kan, bel dan de zogenaamde afzender op zijn/haar OUDE telefoonnummer om dit bericht te controleren.

\* Ook via Twitter komen tegenwoordig vergelijkbare berichtjes.

\* En helaas komen ze ook via e-mail. Dan ziet u bijvoorbeeld een bericht met als afzender "klantinfo", terwijl u aan het begin van het bericht het logo van uw bank ziet. Deze e-mail gaat dan bijvoorbeeld over het vervallen van uw bankpas of uw cardreader/e-identificer/ING-scanner. Advies hierbij: niet op reageren en zeker niet "klikken" op de blauwe en onderstreepte tekst in dit e-mailtje.

### **Wat kunt u doen bij een bericht dat zogenaamd van uw bank komen?**

\* Reageer nooit naar een telefoonnummer dat u aangeboden wordt in een bericht, maar kies zelf het nummer van uw bank.

\* Het kan verstandig zijn om contact op te nemen met iemand die u vertrouwt. Bespreek met hem/haar wat u hier verder aan kunt/wilt doen.

\* Zorg dat u weet wat het telefoonnummer van uw bank is en bel zelf uw bank op. Zij kunnen beoordelen of het door u ontvangen bericht echt was of niet.

\* ALS een bankkantoor naar een klant belt omdat er een probleem is, dan zal de bank dit altijd uitsluitend doen om te vragen of u (op afspraak) bij het bankkantoor

waar u normaal zaken mee doet langs kunt komen. Als u dit niet vertrouwt, bel dan zelf naar uw bankkantoor om de afspraak te verifiëren.

### **Wat kunt u doen bij een bericht dat u als niet echtervaart, maar wat u verontrust?**

\* Als u in een van de bovenstaande situaties terecht komt, mag u altijd de politie bellen. Omdat dit over het algemeen situaties zijn waarbij geen haast geboden is, kunt u bellen naar 0900-8844 (let op: daar wordt altijd gevraagd naar uw woonplaats, om ervoor te zorgen dat u een medewerker aan de telefoon krijgt die uw regio kent). Er zijn kosten verbonden aan dit telefoonnummer.

\* Uiteraard kunt u bij ernstige situaties altijd naar 112 bellen.

## **Korting bij Centraal Beheer verzekeringen.**

In dit nummer vindt u alle mogelijkheden tot korting op de zorgverzekeringen van de meeste verzekeraars.

Daarnaast is de Federatie van Algemene Seniorenverenigingen – FASv – waar wij als AOVZ deel van uitmaken, samenwerking aangegaan met Centraal Beheer. Dat betekent dat u als lid korting op de premie kunt krijgen van een aantal verzekeringen.

Op de vernieuwde website van de FASv kunt u zien welke voordelen dat kan hebben. Zo kunt u 10% korting krijgen op een autoverzekering, 8% op woonverzekeringen en aansprakelijkheidsverzekering en 5% op een doorlopende reisverzekering.

Als u interesse hebt neem dan eens een kijkje op de website van de FASv, klik op de link "voordelen" en daarna op Centraal Beheer.



## Bang zijn - Helpt dat?

Er ontstaan regelmatig gesprekken over het wel of niet bang zijn voor het onzichtbare Covid-19-virus. Moet je daar bang voor zijn of niet?

Laat ik een andere vraag stellen: Wanneer u deelneemt aan het verkeer, bent u dan bang of alert? Vermoedelijk bent u dan, terecht, alert.

Waarom? Het is bekend dat bange mensen een verhoogd stress-niveau hebben en daardoor eerder verkeerde beslissingen nemen.

Als deze vergelijking tussen bang of alert zijn ter sprake komt, blijkt dat dit meerdere mensen kon helpen om beter om te gaan met Covid-19. Misschien helpt het u? Met alertheid let u bijvoorbeeld beter op het afstand houden en regelmatig handen wassen.

Met alertheid zal blijken dat u nog steeds mensen kunt spreken, zij het op afstand. En u kunt zo nog steeds naar buiten en boodschappen doen.

Geniet daarvan!  
*Ineke Rijdsdam.*



## Woonvormen voor ouderen

Yvonne Witter van Zorgsaamwonen was de andere inleider op de bijeenkomst die ik noemde in het voorwoord. Zij kent heel veel woonvormen voor ouderen. In haar inleiding beperkte ze zich tot 10. Het 'Knarrenhof' is daarvan één.

Witter adviseert om tijdig een keuze te maken hoe het gewenste huis er uit moet zien als men echt oud is. In die laatste levensfase dient het huis levensloopbestendig te zijn, met brede deuren, drempelvrij en gelijkvloers (appartement). Mogelijk nog met een invalidentoilet of ruime

badkamer. Zij waarschuwt dat als ouderen pas op hun 75ste willen verhuizen het moeilijker is om zich aan te passen aan huis en omgeving. Zeker als de hoge leeftijd met ernstige gebreken komt, is het vaak niet mogelijk om op korte termijn een geschikte (huur)woning te krijgen. De praktijk is dan vaak dat de oudere gedwongen is om van de inmiddels ongeschikte woning naar een verpleeghuis te verhuizen.

Dus: ga omstreeks je 55ste jaar rustig uitzoeken waar je wilt wonen als je echt oud bent. Wel is het handig als dit een gelijkvloers appartement is. En, als je wensen of keuzen duidelijk zijn, handel er naar. Iemand van rond 55 kan zich gemakkelijker aanpassen in een nieuwe omgeving qua wonen en om nieuwe kennissen te maken.

In Zoetermeer is een project van de Haagse Hogeschool gaande, waarbij 'wonen voor ouderen' centraal staat. Ik ben daar de vertegenwoordiger van ouderen. Mogelijk kan vanuit dit project de gemeente geactiveerd worden om ook in Zoetermeer voor ook ouderen te bouwen, bouwen en nogmaals te bouwen.

## Zomaar een gedichtje:

*Vandaag is je leven  
Je leven is vandaag  
Waarom zou je een dag overslaan ?  
Je houdt toch ook niet zonder  
reden 'n poosje je adem in ?*

*'t is zes uur in de morgen  
Daar staat ie... aan het raam  
De nieuwe dag  
Nooit eerder vertoond  
En niet voor herhaling vatbaar  
Kom binnen dag  
Hij zegt: "mag ik je kussen ?"  
Ik geef hem mijn kussen  
en stap uit m'n bed*

Toon Hermans





## **AOVZ-activiteiten december/ januari/februari**

### **Bingo:**

Elke 4e vrijdag van de maand 13.30 uur in de Bijdorplan 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 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 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!

## Corona-teststraat aan de Denemarkenlaan te Zoetermeer.

Weet u dat er sinds begin oktober een Corona-teststraat is op het parkeerterrein aan de Denemarkenlaan? (dat is hetzelfde parkeerterrein waar de bus voor het Borstkanker-bevolkingsonderzoek meestal staat). U kunt daar per auto langs, maar ook lopend, per fiets of scootmobiel. Deze teststraat is dagelijks, op afspraak, open tussen 08:30 en 20:00 uur.

U kunt, met uw BSN-nummer, een afspraak maken via telefoonnummer 0800-1202 of via [www.coronatest.nl](http://www.coronatest.nl). Over het algemeen kunt u binnen 24 uur getest worden en daarna heeft u binnen 24 tot 32 uur de uitslag.

In De Broodfabriek in Rijswijk (Plaspoelpolder) is sinds 11 november een XL Sneltestlocatie van de GGD geopend. Daar heeft men de uitslag binnen enkele uren. Mogelijk zal men op meer plaatsen sneltesten gaan aanbieden.



## Meldpunt Bezorgd

Als u zich ongerust maakt over iemand in een zorgelijke situatie en hij/zij vraagt zelf niet om hulp, kunt u uw zorgen melden aan **Meldpunt Bezorgd**. Als u denkt dat iemand hulp nodig heeft op het gebied van bijv. sociaal isolement, maatschappelijke of psychische problemen, kunt u met hen contact opnemen.

U kunt bellen naar 088-900 4000 van maandag t/m vrijdag tussen 09.00 uur en 17.00 uur. Of per email via [bu-reaudienst.zoetermeer@kwadraad.nl](mailto:bu-reaudienst.zoetermeer@kwadraad.nl). In een noodsituatie belt u 112.

Na uw melding onderzoekt Meldpunt Bezorgd of iemand al bekend is bij hulpverleners. Als dat niet zo is, gaan hulpverleners naar die persoon toe, maken een inschatting van de situatie en bepalen dan of en welke ondersteuning nodig is.

Meer informatie kunt u vinden op de website [zoetermeer.nl/meldpunt\\_bezorgd](http://zoetermeer.nl/meldpunt_bezorgd).



## De AOVZ-belastinginvulhulp.

Eind februari 2021 krijgen wij weer allemaal de overzichten binnen van de inkomsten 2020 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. Daarna 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.

Wilt u belastinghulp hebben, neem dan vanaf ongeveer half februari contact op met de belastinghulp die u ook in voorgaande jaren heeft geholpen. U kunt dan ook al de machtigingscode doorgeven die u begin februari krijgt toegezonden van de belastingdienst.

Degenen die dit jaar zijn geholpen door Evert van Dijk, die helaas is overleden, hebben al contact gehad met Ineke Rijdsdam. Die kunnen dus bij haar terecht. De "klanten" van Ad van den Hoogen zullen in de loop van februari worden benaderd door een van de andere belastinginvulhulpen.

Als u nog nooit door een AOVZ-belastinginvulhulp bent geholpen, stuurt u dan een email naar [govz@outlook.com](mailto:govz@outlook.com), of, als u geen email hebt, belt u dan naar Jan Stekelenburg, 079-3413686.

Indien onbestelbaar retour: Dublinstraat 163, 2713 HW Zoetermeer



Hierboven een - bijna - winterse foto van het nieuw gecreëerde natuur- en recreatiegebied in de Nieuwe Driemanspolder tussen Zoetermeer, Leidschenveen en Leidschendam.

## Geen contributie in 2021!

Zoals u in het voorwoord van de voorzitter kunt lezen, heeft het bestuur besloten om het lidmaatschap van alle huidige leden volgend jaar gratis te verlengen. Wij hopen dan weer geleidelijk met onze activiteiten te kunnen starten.

Wij houden u op de hoogte.



## 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)