

AOVZ NIEUWSBLAD

ALGEMENE OUDERENVERENIGING ZOETERMEER E.O. AOVZ

Voorjaar 2021





Coronamaatregelen en de lange weg naar vaccinatie

Als ouderen zitten we allemaal in het zelfde schuitje. Door de coronamaatregelen zijn onze contacten met familie, vrienden en kennissen onmogelijk of tot een minimum beperkt. De 'redding' is het vaccin waarop onze hoop is gevestigd. Pas dan kunnen we weer enigszins 'normaal' leven.

Over het vaccinatieprogramma is veel te doen. Als eerste zouden de ouderen - als meest kwetsbare groep - het vaccin krijgen toegediend. Echter, toen waren de lobbygroepen nog buiten beeld. Lobbygroepen hebben met succes bepleit waarom hun achterban toch echt als eerste het vaccin moet krijgen.

De volgorde van vaccineren werd omgegooid: eerst ziekenhuismedewerkers, medewerkers in de thuiszorg, op verpleegafdelingen (plus de patiënten), huisartsen en anderen die geen anderhalve meter afstand kunnen houden met een patiënt of cliënt.

Op die manier zie ik ons als ouderen aan het eind van de prikstraat belanden. Alleen de 80-plussers krijgen nu het vaccin. Als 75-plusser berust ik hierin. Thuisblijven deden we het afgelopen jaar al en de avondklok is evenmin aan ons besteed; geen hond om uit te laten en om in het donker een rondje te lopen lokt ons niet.

Wel merken we dat welke maatregelen er ook zijn of worden getroffen, dat telkens opnieuw tot vragen leidt. Een voorbeeld in onze familiekring: ons nichtje van 61 jaar is lerares. De coronamaatregelen betekenen voor haar dat ze niet haar pasgeboren kleindochtertje mag bezoeken, maar wel voor de volle klas staat. Enerzijds behoort ze tot de risicogroep die bescherming behoeft en anderzijds werkt ze in een omgeving waar je juist besmetting kan oplopen.

Wel begrijpelijk dat onderwijsorganisaties - net als die andere groeperingen - roepen om voorrang in het vaccinatieprogramma. Wat is wijsheid? Blij dat ik geen minister van VWS ben; je kunt het in deze kwestie nooit goed doen.

Koos Graniewski

Van de redactie

In dit nummer vindt u, naast een aantal artikelen over corona, eenzaamheid en bouwen in Zoetermeer, de jaarstukken van onze vereniging over 2020. Helaas is het ook dit jaar weer voorlopig niet mogelijk om een algemene ledenvergadering te houden, dus moet het maar op deze manier.

Verder leek het ons een goed idee om de winter af te sluiten met wat foto's die allemaal in de laatste paar weken van februari in Zoetermeer zijn genomen, met de fraaie en snelle afwisseling van een echt ouderwets winterweekje en een vroege lente.

De AOVZ- belastinginvulhulp

In februari heeft u weer de overzichten binnengekregen van de inkomsten 2020 uit de AOW en eventuele pensioenen. Aan de hand daarvan kunnen dan de aangifteformulieren inkomstenbelasting worden ingevuld. Op 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 gehad voor medische zorg, giften e.d. Die kunt u onder bepaalde voorwaarden als aftrekpost opgeven, zodat u minder belasting hoeft te betalen en mogelijk geld terugkrijgt.

De vrijwilligers die bij de AOVZ als belastinginvulhulp werken zijn gecertificeerd door de Federatie van Algemene Seniorenverenigingen. Zij kunnen u helpen bij het invullen van de aangifte en eventueel ook het aanvragen van een zorg- en/of huurtoeslag. 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,-.

Als u belastinghulp wilt hebben, neem dan contact op met de belastinginvulhulp die u ook in voorgaande jaren heeft geholpen. Houd de machtigingscode die u al van de belastingdienst heeft ontvangen bij de hand, zodat u die meteen kunt doorgeven.

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.

De huurtoeslag

Om voor huurtoeslag in aanmerking te komen moet u voldoen aan 2 voorwaarden: de huur mag niet boven een bepaalde grens uitvallen, voor 2020 was die grens € 737,14 per maand, voor 2021 is dat € 752,33; daarnaast is er ook een maximumgrens aan het inkomen, maar daar geldt een glijdende schaal, uw belastinginvulhulp kan u daarbij terzijde staan. Huurtoeslag voor 2020 kan nog tot 1 september 2021 worden aangevraagd.

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 Rijsdam, tel. 079-3411417

REDACTIE:

Jan Stekelenburg

Ineke Rijsdam

DRUKWERK en TECHNISCHE VERZORGING:

Editoo B.V. Arnhem

REDACTIEADRES:

Dublinstraat 163

2713 HW Zoetermeer

BEHEERDER WEBSITE:

Ron van Haastrecht

De zorgtoeslag

Voor de zorgtoeslag geldt voor 2020 een maximaal inkomen van € 30.841,- p.j. voor een alleenstaande en € 38.945,- voor een (echt)paar. Voor 2021 zijn die grenzen resp. € 31.138,- en € 39.979,-. Ook voor de zorgtoeslag geldt dat de toeslag voor 2020 nog tot 1 september 2021 kan worden aangevraagd.



Winters doorkijkje achter de Zoetermeerse Dorpsstraat

Waarmee kan een wijkverpleegkundige u helpen?

Een vraag die vaker wordt gehoord. Want de meeste mensen weten van het bestaan van wijkverpleegkundigen, maar wanneer is het zinvol om hen in te schakelen?

Het antwoord daarop lijkt simpel: wijkverpleegkundigen helpen cliënten onder andere bij:

- ADL-taken: ADL = Algemeen Dagelijks Leven. Deze afkorting wordt gebruikt voor alle (dagelijkse) taken, zoals wassen, verschonen, aankleden, medicijnen innemen, e.d.;
- de verzorging van wonden;
- het geven van injecties;
- het innemen van medicijnen;
- het meten van bloeddruk;
- palliatieve zorg.

Maar nu de praktijk: **wanneer heb je recht op een wijkverpleegkundige?**

Je kunt gebruik maken van een wijkverpleegkundige "als je door een handicap, ziekte of ouderdom de ADL-taken niet of niet goed meer kunt doen of omdat er verpleegkundige- of verzorgende taken uitgevoerd moeten worden".

Heeft u (steeds meer) moeite met de ADL-taken? Neem dan eens contact op met een wijkverpleegkundigen-team om te overleggen OF en zo ja, hoe u geholpen zou kunnen worden. U hebt daarvoor **geen verwijzing** van bijvoorbeeld een huisarts nodig.

Als er verpleegkundige taken moeten worden uitgevoerd, wordt u over het algemeen door de behandelend arts naar een wijkverpleegkundige verwezen.

Wie betaalt dit?

Thuiszorg wordt geregeld vanuit de **Zorgverzekeringswet**.

Uw zorgverzekeraar vergoedt de kosten. Deze zorg gaat niet ten koste van uw eigen risico. Wel is het zo dat mensen met een *naturapolis* aan hun zorgverzekeraar moeten vragen met welke thuiszorgorganisatie die een contract heeft, omdat een *naturapolis* alleen gecontracteerde zorg vergoedt.

Daarnaast kunt u desgewenst kiezen voor een **Persoongebonden Budget (PGB)**.

Hoe kiest u een wijkverpleegkundige?

Er werken veel thuiszorgorganisaties in en om Zoetermeer. U hebt het recht om zelf de organisatie te kiezen die bij u past. Ook als u door bijvoorbeeld een arts naar een bepaalde thuiszorgorganisatie wordt verwezen, bent u vrij om een andere organisatie te kiezen.

Nadat u een *intake-gesprek* hebt gevoerd met de organisatie van uw keuze, zal de wijkverpleegkundige zelf de indicatie (= papierwerk naar de zorgverzekeraar) verzorgen.

Wie internet heeft kan alle in onze regio werkende thuiszorgorganisaties zien op www.zorgkaartnederland.nl bij thuiszorg. Ook zijn de lokaal werkende bedrijven vermeld op www.zoetermeerwijzer.nl. Veel organisaties werken met wijkteams.

Omdat niet alle leden internet (kunnen) gebruiken, geven we hier een alfabetische volgorde van de bij ons bekende, in Zoetermeer werkende, organisaties met hun telefoonnummer(s). U kunt contact met hen opnemen om te vragen of zij ook in uw wijk werken:

Allcura Thuiszorg Benthuisen; tel. 079-3310052; www.allcura.nl

A+ Care; tel. 079-2340111.

Buurtzorg; www.buurtzorgnederland.com werkt met de volgende teams:

Buurtzorg Zoetermeer Team Driemanspolder; tel. 06-12502100.

Buurtzorg Zoetermeer Team Meerzicht; tel. 06-10250926.

Buurtzorg Zoetermeer Team Midden (= Dorp en Palenstein); tel. 06-12384290.

Buurtzorg Zoetermeer Team Noord (= Noordhove en Seghwaert); tel. 06-57318322.

Buurtzorg Zoetermeer Team West (= Buytenwegh, De Leyens, Stadscentrum); 06-12848824.

Buurtzorg Zoetermeer Team Zuid (= Rokkeveen); tel. 06-57937703.

De Zorgservice; tel. 079-7112001.

Directzorg Nederland, afd. Zoetermeer; 088-3473220.

HappyNurse Thuiszorg; tel. 06-29208595.

Omnia Zorg, tel. 085-4019210

Priva Zorg Zoetermeer; tel. 079-8200220.

ThuisZorg Zoetermeer (christelijke organisatie); tel. 079-2002050;

Vierstroom Zorg Thuis; tel. 088-0444888.

Wanneer vraag ik om hulp van een wijkverpleegkundige?

Op welk moment u een wijkverpleegkundige inschakelt, wisselt per persoon.

De een heeft veel mantelzorgers vlakbij, maar de ander heeft dat niet.

Wel kan het verstandig zijn om al contact op te nemen met een thuiszorgorganisatie vóór de taken waarbij zij kunnen helpen te moeilijk voor u worden.

Bijvoorbeeld: als u nog zelfstandig kunt douchen en aankleden, maar u bent daarna ca. 3 uur moe, KAN het zijn dat u met douche-hulp van een wijkverpleegkundige minder moe bent na het douchen en dus energie overhoudt voor leuke zaken.

U bent dus degene die bepaalt op welk moment en door wie u geholpen gaat worden.

U zou aan mensen in uw omgeving kunnen vragen naar hun ervaring met deze vorm van hulp.



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 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.

JAARVERSLAG 2020

Inleiding

De Algemene Ouderenvereniging Zoetermeer en omstreken is op 15 december 2015 bij notariële akte opgericht met als voornaamste doelstellingen belangenbehartiging, dienstverlening en het (doen) organiseren van activiteiten voor senioren.

Met de belangenbehartiging bedoelen we onze gezamenlijke inspanningen, samen met de twee andere ouderenbonden in Zoetermeer via de Stichting Overleg Samenwerkende Ouderenbonden, op het gebied van zorg, wonen, inkomen en mobiliteit.

Bij dienstverlening doelen we onder meer op telefonische adviezen, de hulp bij het invullen van belastingformulieren, assistentie bij de zogenaamde keukentafelgesprekken, het tegen een gereduceerd tarief kunnen ondergaan van een rijbewijskeuring en het aanbieden van kortingen op de tarieven van zorgverzekeringen.

De organisatie

Bestuur:

De samenstelling van het bestuur is in 2020 gewijzigd: Door het overlijden van Evert van Dijk kwam er een vacature, er kon door Corona geen ledenvergadering worden gehouden, maar Ineke Rijsdam en Barbara Dijkhuizen hadden al belangstelling getoond en ook al enige tijd in het bestuur meegedraaid. Daarom heeft het bestuur besloten hen te vragen als bestuurslid toe te treden.

Het bestuur bestaat nu uit:

Koos Graniewski, voorzitter, Jan Stekelenburg, secretaris, Theo Grootenboer, penningmeester, Saskia van Dieren, lid, Tonny van Dommelen, lid, Barbara Dijkhuizen, lid en Ineke Rijsdam, lid.

Rooster van aftreden bestuursleden:

Volgens de statuten worden bestuursleden gekozen voor een periode van maximaal 2 jaar, waarna zij weer herkiesbaar zijn. Dat betekent dat elk jaar (ongeveer) de helft van de bestuursleden periodiek aftreedt. Het rooster van aftreden luidt:

2021: Koos Graniewski, Jan Stekelenburg, Tonny van Dommelen

2022: Theo Grootenboer, Saskia van Dieren, Barbara Dijkhuizen, Ineke Rijsdam.

Vertegenwoordiging in de OSO:

De OSO is het samenwerkingsorgaan van KBOZ, PCOB en AOVZ, waarin de belangenbehartiging van alle Zoetermeerse ouderen wordt gecoördineerd. In de Stichting OSO worden wij vertegenwoordigd door 2 bestuursleden, Koos Graniewski, die tevens voorzitter is van OSO, en Saskia van Dieren.

Bestuursvergaderingen:

Het bestuur vergadert normaal eenmaal per maand, maar in 2020 is er slechts 3 keer fysiek vergaderd.

Federatie van Algemene Seniorenverenigingen:

De AOVZ is aangesloten bij de landelijke Federatie van Al-

gemene Seniorenverenigingen, die een krachtenbundeling wil zijn van plaatselijke verenigingen. Door de samenwerking in de FASv kunnen wij kortingen op de zorgpolisbedingen voor onze leden. Bovendien biedt de Federatie in samenwerking met de Belastingdienst scholing en faciliteiten voor de belastinginvulhulp.

Toegankelijkheidsraad Zoetermeer

In de Toegankelijkheidsraad Zoetermeer is de OSO vertegenwoordigd door Koos Graniewski. Hans Lindeboom is - op persoonlijke titel - voorzitter van deze raad.

De leden

Op 1 januari 2020 stonden 382 leden ingeschreven, op 31 december 2020 was het ledenaantal gedaald tot 348. In 2020 zijn 8 leden overleden, 9 leden hebben hun lidmaatschap opgezegd, 6 zijn uitgeschreven wegens verhuizing. Verder is een relatief groot aantal leden uitgeschreven, omdat zij de contributie niet betaald hadden. In 2020 hebben zich 15 nieuwe leden ingeschreven.

Algemene Ledenvergadering:

De Algemene Ledenvergadering die in maart zou worden gehouden is i.v.m. corona niet doorgegaan.

Het AOVZ-Nieuwsblad:

Sinds september 2018 krijgen alle leden een 3-maandelijkse tijdschrift thuis bezorgd, het AOVZ-Nieuwsblad. De redactie bestaat uit Ineke Rijsdam en Jan Stekelenburg.

Het Nieuwsblad wordt samengesteld door middel van software van Editoo B.V. in Arnhem, waar het ook gedrukt wordt en daarna via PostNL verspreid.

Via de email stuurt het bestuur ook tussentijds berichten, bijv. van de Federatie van Algemene Seniorenverenigingen. Ook over lokale activiteiten worden de leden, indien nodig, via de email op de hoogte gehouden.

De website:

Onze vereniging heeft twee websites, die worden onderhouden door Ron van Haastrecht, namelijk www.aovz.nu en www.algemeneouderenverenigingzoetermeer.nl. Via de websites kan iedere belangstellende zich laten informeren over alles wat de AOVZ doet.

Belangenbehartiging

De gemeente Zoetermeer voert een landelijk plan uit om de eenzaamheid in de gemeente te voorkomen of te bestrijden. Vanuit de AOVZ waren Barbara Dijkhuizen en Koos Graniewski betrokken bij de zoombijeenkomst. Actiepunt voor de AOVZ is: bel een lid om te horen hoe die deze coronatijd doorkomt. Of wat de AOVZ voor hem of haar kan betekenen, de coronaregels in acht nemend. De Haagse Hogeschool probeert met studenten en ouderen inzicht te krijgen in de behoeften van ouderen om veilig en comfortabel in hun huis te kunnen blijven wonen. Barbara Dijkhuizen en Koos Graniewski zitten in een werkgroep die voorbereidend werk verrichtte. In concreto brachten zij na de bijeenkomst informatie in over plaatselijke en landelijke organisaties die 'wonen' al dan niet gecombineerd met 'zorgverlening' in hun takenpakket heb-

ben.

De rechtbank Den Haag moet een vonnis vellen over een geschil tussen een oudere en de gemeente Zoetermeer over een afwijzing bijzondere bijstand. Koos Graniewski is daarbij als gemachtigde aangewezen.

Eind 2020 werd duidelijk dat de gemeente in 2021 de subsidierelatie met Palet Welzijn per 1 mei 2021 verandert.

Overleg met de gemeente is noodzakelijk omdat de AOVZ tegen speciale voorwaarden (koffie-ochtenden) over de gemeenschappelijke ruimtes in de Gondelkade en de Albrandswaard kan beschikken en voor de bingo over drie zalen in het ouderencomplex Bijdorplaan. Die speciale voorwaarden moeten ook voor 2021 gegarandeerd blijven.

Dienstverlening

Hulp bij het invullen van de belastingaangifte:

In 2020 bestond het team belastinghulpvrijwilligers uit Lex van Dieren, Chris Schoenmaker, Jan Stekelenburg, Evert van Dijk en Ad van den Hoogen. Samen hebben ruim 100 verschillende adressen bezocht om leden te helpen bij het invullen van de belastingaangifte 2019.

Collectiviteitskorting bij zorgverzekeringen:

Veel leden maken gebruik van de mogelijkheid om korting te krijgen op de premie van de zorgverzekering. Dat is mogelijk omdat de landelijke Federatie die kortingen heeft kunnen bedingen bij een groot aantal verzekeringen.

Rijbewijskeuringen:

Alle leden van de OSO-bonden, dus ook van de AOVZ, kunnen tegen een gereduceerd tarief van een keuring ondergaan voor het verlengen van hun rijbewijs. Deze keuring is nu verplicht voor iedereen van 75 jaar en ouder. De keuringen worden verricht door dokter Eenink. Het tarief is € 35,-.

Individuele belangenbehartiging:

Twee AOVZ-leden, Hans Lindeboom en Koos Graniewski, hebben bij Zorgbelang een cursus gevolgd, waardoor zij leden kunnen helpen bij o.a. gesprekken met de gemeente in het kader van de Wmo, de zogenaamde keukentafelgesprekken.

FASV-ledenvoordeel:

AOVZ-leden kunnen jaar profiteren van kortingen en aanbiedingen via www.fasv-ledenvoordeel.nl of www.lkgx.nl.

Sociaal-culturele activiteiten

Van de geplande activiteiten is slechts een heel klein gedeelte doorgegaan. Na half maart heeft het verenigingsleven op dat punt stil gelegen. Het betreft hier de maandelijkse bingomiddagen, de koffieochtenden, de literatuurgroep, de wekelijkse tafeltennisochtend bij Taverzo en de OSO-dagtocht. Het bezoek aan Museum De Prinsenhof op 21 januari is nog wel doorgegaan.

Tenslotte:

Het ledenaantal is in de loop van 2020 afgenomen. Toch

heeft het bestuur besloten om geen nieuwe ledenwerf-campagne op te starten, wij willen afwachten hoe de situatie rondom de corona-pandemie zich ontwikkelt. Bovendien heeft het bestuur besloten geen contributie te vragen over 2021 aan hen die in 2020 al als lid waren ingeschreven.

februari 2021.

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: Bijdorplaan 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

Financieel overzicht AOVZ periode 1 januari 2020 - 31 december 2020

Inkomsten	€	€
Contributies ontvangen in 2020*	3.967,50	
Interest	0,50	
Totaal	3.968,00	

Uitgaven

Lidmaatschap 2020 FASv/NVOG	1.344,00
Bankkosten	121,62
Beatuurskosten	350,00
Kantoorkosten	99,89
Kosten AOVZNieuwsblad	1.966,26
Kosten koffie-ochtend	121,15
Lief en Leed	64,20
Totaal	4.067,12

Nadelig saldo 99,12

	01-01-2020	31-12-2020
Saldo RABO-Betaalrekening	5.070,08	4.970,46
Saldo RABO-Spaarrekening	5.006,41	5.006,91
Totaal	10.076,49	9.977,37

Toelichting:

Omdat ook in 2019 al € 2.570,00 aan contributie voor het verenigingsjaar 2020 werd betaald is het totaalbedrag van geïnde contributies voor 2020: **€ 6.537,50**.

Voorkomen of bestrijding van eenzaamheid in Zoetermeer

In het winternummer 2020-2021 schreef ik over de conferentie 'Langer Thuis' en de 'Community tegen eenzaamheid' in Zoetermeer. Op 11 februari 2021 kwam er een vervolg, waarbij een groot aantal Zoetermeerse organisaties digitaal met elkaar in contact staat.

De inbreng van de AOVZ zal zijn dat zowel onze vrijwilligers als bestuurders tot de coronariscogroep behoren en zolang de huidige maatregelen van kracht zijn weinig activiteiten kunnen (helpen) uitvoeren. De bijeenkomst had in mijn beleving tot positief resultaat dat veel organisaties in Zoetermeer digitaal contact met elkaar blijven onderhouden. Er werd zelfs een groepsapp ontwikkeld. Er waren veel ideeën, maar zolang de veiligheid niet kan worden gegarandeerd, blijft de 'pauzeknop' helaas nog even aan staan en kunnen er geen activiteiten plaatsvinden. We wachten op betere tijden. Palet Welzijn heeft al een zomerprogramma uitgewerkt. Wie weet.

Dat het bestuur van de AOVZ het jaar 2020 als een 'verloren jaar' beschouwt blijkt tevens uit het besluit om degenen onder u die de contributie over 2020 reeds betaalden, vrij te stellen van de contributie 2021.

De rol van de AOVZ beperkt zich tot het geven van nuttige informatie die tijdens een communitybijeenkomst wordt gegeven. Wij stelden u vorige keer al op de hoogte dat Piëzo in Zoetermeer 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. Maar met alle coronamaatregelen die inmiddels van toepassing zijn, is ook dat op dit moment moeilijk te realiseren.

Koos Graniewski

Zorgorganisaties in Zoetermeer werken samen aan een gezond Zoetermeer

In 'Zorgvisie' een vakblad voor mensen in de zorg, stond begin februari een artikel over de zorgorganisaties in Zoetermeer die gezamenlijk werken aan een gezonde regio (regionaal Expertisecentrum Ouderen).

De bedoeling is om de gezondheid en welzijn van de Zoetermeeders op een hoger niveau te brengen. Ze werken samen in de Vereniging Gezondheidsregio Zoetermeer.

Zorgvisie: 'Zoetermeer vergrijsst snel terwijl het aantal zorgverleners en mantelzorgers niet meegroeit.' Doel van de regiosamenwerking is de zorg en het welzijn dichtbij huis te realiseren en toegankelijk en betaalbaar te houden, maar ook om de zorg efficiënter te organiseren. Met dit regioplan doen onder meer mee: de ggz-aanbieders Parnassia Groep en ggz Rivierduinen, LangeLand Ziekenhuis, alle huisartsen en zorgnetwerkorganisatie Fundis. De zorgverzekeraars Menzis en CZ en de gemeente Zoetermeer werken mee.'

Jeroen van den Oever van Fundis (de groep die over Zoetermeerse verpleeg- en zorgcentra, thuiszorg en Palet Welzijn gaat) voorspelt dat de komende 10 jaar het aantal inwoners met diabetes, dementie, stemmingsstoornissen, COPD en de gevolgen van beroertes sterk stijgt in Zoetermeer, terwijl er niet meer artsen en verpleegkundigen bij komen. De nieuwe vereniging zet in op **preventie**: voorkom overgewicht, diabetes, psychische problemen, etc.

Harry van den Hoeven, directeur SGZ (eerstelijnszorg, waaronder huisartsen) meldt dat in het regioplan het Centrum voor Acute Zorg een belangrijke rol heeft. In dat centrum kunnen een beperkt aantal personen met een acute zorgvraag tijdelijk worden opgenomen in afwachting van plaatsing in een geschikte voorziening. Dit vergt **maatwerk** waar de deelnemende zorgorganisaties in Zoetermeer een belangrijke rol hebben.

Volgend jaar hopen de zorgpartijen te kunnen starten met een **Centrum voor Chronische Zorg**.

De financiering op lange termijn is voor dit samenwerkingsmodel (nog) niet geregeld, maar de eerder genoemde zorgverzekeraars hebben toegezegd om het programma te realiseren en te bekostigen.

Ook het Algemeen Dagblad besteedde aandacht aan het samenwerkingsverband. Het betreft ouderen die geen acute zorg nodig hebben, maar toch zorg nodig hebben die niet altijd door de huisarts kan worden geboden.

Huisarts Nicole Zwaga noemt als voorbeeld een oudere die zelfstandig woont, hulp van de thuiszorg nodig heeft om haar te helpen met de steunkousen en die de pillen

klaar zet. Daarnaast maakt de oudere gebruik van magnetronmaaltijden die worden thuisbezorgd. Dat gaat lang goed, maar als er zich iets voordoet, zoals een blaasontsteking, dan gaat het vaak mis.

Een samenwerkingsverband van de zorgorganisaties in de Zoetermeerse regio heeft dan de expertise om snel te handelen. In Vivaldi zijn bedden beschikbaar voor ouderen die (al dan niet tijdelijk) thuis kunnen wonen. Als zo iemand in Vivaldi wordt opgenomen, gaan huisarts en andere zorgexperts onderzoeken wat voor deze oudere het beste is. De inschatting is dat de oudere zo'n negen dagen in Vivaldi verblijven in afwachting van terugkeer naar huis, al dan niet met thuiszorg, fysiotherapie, etc.. Mocht die terugkeer niet meer mogelijk zijn, dan wordt naar een alternatief (maatwerk) gezocht.

Koos Graniewski



OSO-actie om in Zoetermeer te bouwen, bouwen en te bouwen **(visie Zoetermeer 2040)**

Actueel is 'de visie Zoetermeer 2040'. De gemeente Zoetermeer legt hierin uit hoe de stad er in de toekomst uit moet zien en op welke wijze dat wordt bereikt. De gemeente onderscheidt zeven hoofdlijnen:

- = Zoetermeer is mijn thuis;
- = Stad tussen de parken;
- = Mozaïek van wijken en buurten'
- = Ontplooiingskansen voor iedereen;
- = Hub van toegepaste innovatie;
- = Regiostad;
- = Koersvast en adaptief.

Veel hoofdlijnen waaraan de gemeente aandacht besteedt, zijn heel algemeen en vaag gesteld. Wat bedoelt je met 'regiostad' en bevat 'koersvast' en adaptief' niet een tegenstelling?

De gemeente heeft **twee strategieën** uitgewerkt. De eerste is een maximale **inzet op woningbouw**.

De tweede strategie is een maximale inzet op het **versterken van de sociale en fysieke omgeving in bestaande stadsdelen**. Nieuwbouw wordt ingezet om de bestaande stadsdelen te versterken.

De samenwerkende ouderenbonden, verenigd in de OSO, kiezen voor **strategie 1**.

- Begin met bouwen.
- Zorg voor voldoende aanbod voor verschillende woonvormen (o.a. hofjes).
- Bouw voor jong en oud.
- Zorg dat de ouderen in een te grote woning kunnen doorstromen naar betaalbare (huur- of koop) appartementen. Zo maak je de weg vrij voor jonge gezinnen.
- Zorg ook dat de jeugd in Zoetermeer hier kan blijven wonen en niet uit gebrek aan geschikte woningen naar elders verhuist. In de toekomst kunnen we de expertise en de inzet van die jeugd goed gebruiken. Als ze eenmaal elders zijn gesetteld, zijn ze vaak 'verloren' voor Zoetermeer.

Denk daarbij aan leraren; ze zullen eerder een werkkring zoeken in hun eigen woonplaats. Hetzelfde geldt voor andere essentiële beroepen. Ook werd in de brief de expertise van prof. Peter Boelhouwer herhaald, die vindt dat er meer moet worden gebouwd, zeker ook in Zoetermeer.

Hoewel in de raadsvergadering verschillende keren de OSO-brief werd genoemd, kozen de meeste fracties voor het voorstel van de gemeente om strategie 2 te volgen: Eerst plannen, dan pas bouwen.

In de visie van de OSO is de kans dan groot dat er bij die planning veel wordt gepraat en geschreven, maar dat

deze 'bureaucratie' de daadwerkelijke uitvoering van bouwplannen zal vertragen. Dat is jammer! Medio maart volgt een gesprek met de gemeente over de Visie Zoetermeer 2040. Wordt vervolgd.



Stemmen per brief

Als het goed is heeft u voor de verkiezingen van 17 maart al een stempas ontvangen. Als u ouder bent dan 70 is dat dit jaar een stempas, waarmee u per post kunt stemmen en niet naar een stembureau toe hoeft. Daarmee kunt u de kans op besmetting met het Corona-virus verkleinen.

U krijgt ook nog meer documenten en het is van belang dat u die op de juiste manier opstuurt, want anders wordt uw stem ongeldig. Lees de uitleg goed: er is een envelop met de tekst "briefstembiljet", daarin doet u het stembiljet, nadat u de kandidaat van uw keuze heeft aangegeven - dat hoeft niet met rood. Die envelop plakt u dicht.

Daarna zet u uw **handtekening op de stempas** en doet die samen met de dichtgeplakte envelop met het briefstembiljet in de retourenvelop. Vanwege het stemgeheim mag de pas niet in de stembiljet-envelop zitten. Bij het openmaken van de retourenvelop kan dus wel uw stempas worden gecontroleerd, maar pas in een later stadium uw stem worden verwerkt.

Doe alles vóór vrijdag 12 maart 17.00 uur op de post of bezorg het bij een afgiftepunt van de gemeente, dat kan tot uiterlijk woensdag 17 maart 21.00 uur. De afgiftepunten zijn in het Stadhuis, Wijkpost Rokkeveen en Enjoy Life Oosterheemplein 198. U kunt daar terecht op 10, 11, 12, 15 en 16 maart tussen 09.00 en 17.00 uur, en op de verkiezingsdag 17 maart tot 21.00 uur.

AOVZ-activiteiten maart/april/mei

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 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.

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.



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,

Indien onbestelbaar retour: Dublinstraat 163, 2713 HW Zoetermeer

Het volgende nummer van het AOVZ-Nieuwsblad verschijnt begin juni, tenzij er omstandigheden zijn die een eerdere uitgave nuttig of nodig maken. Ook via de email houden wij u natuurlijk op de hoogte van mogelijk belangwekkende zaken..



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