

# AOVZ NIEUWSBLAD

ALGEMENE OUDERENVERENIGING ZOETERMEER E.O. AOVZ

Zomer 2021



# Voorwoord

Corona heeft anderhalf jaar ons leven beheerst en het zal nog wel even duren voordat we enigszins 'normaal' door het leven gaan.

In het begin de grote angst om besmet te worden omdat er weinig behandelingsmogelijkheden waren en de schrikbeelden van overvolle IC met destijds vooral oudere patiënten.

De kans om op de IC te overlijden was groot en de patiënten die het overleefden bleven vaak verplegingsbehoevend. Soms worden er in zo'n coronapandemie wonderen verricht. Nooit zijn er zo snel doeltreffende vaccins ontwikkeld die zo snel geproduceerd kon worden. Nu is er tumult over welk vaccin het beste is of de minste bijwerking heeft. Hoewel die bijwerkingen (trombose) buitengewoon zeldzaam zijn, vind ik het geruststellend om inmiddels tweemaal geprikt te zijn met het Pfizer vaccin.

Omdat de leden van de AOVZ over het algemeen behoren tot de risicogroep 'ouderen', zult u waarschijnlijk ook al gevaccineerd zijn. Het geeft toch een gevoel van opluchting.

Het neemt niet weg dat ook wij ouderen ons nog aan veel coronamaatregelen moeten blijven houden; het handenwassen, geen handen schudden of het afstand houden, etc. zal ook de komende maanden het devies zijn.

De periode na de corona zal - denk ik - ook blijvende veranderingen in de onderlinge contacten met zich meebrengen. Als ik nu op TV een mensenmenigte zie die een kampioenschap van hun club vieren, huiver ik. Soms zie je reportages waarbij mensen (te) dicht op elkaar staan of elkaar omhelzen. Soms verschijnt dan de tekst in beeld: deze beelden zijn gemaakt voor het coronatijdperk.

Het bestuur hoopt van harte dat de vrijheid die nu in beeld komt, uw leven gemakkelijker zal maken. We kunnen ons weer verheugen in familiebezoek, koffie drinken met vrienden of ons verheugen op vakantie in eigen land of - na de zomer - misschien toch een reisje naar het buitenland.

Zo'n vooruitzicht geeft de burger weer moed.

Het bestuur wenst u een fijne, maar veilige zomer toe. Blijf voorzichtig.

*Koos Graniewski*

## Lintje voor Tonny van Dommelen

Op 26 april j.l. werd Tonny van Dommelen door zoon Marc uitgenodigd om een familiedagje te vieren. Toen ze echter naar het Stadhuis werd geloodst, voelde ze de bui een beetje hangen. Even later volgde de ontvangst door burgemeester Bezuijen, die verklaarde dat het Zijne Majesteit de Koning heeft behaagd om aan Tonny een Koninklijke Onderscheiding toe te kennen.

Natuurlijk voor de langdurige inzet voor de (toen) ANBO en (nu) AOVZ. Niet alleen voor haar werk binnen het bestuur, maar zeker als medeorganisator van de Gezellige Dagen, vrijwilligerslunches en de koffiebijeenkomsten in de Albrandswaard en Gondelkade. Ook heeft Tonny liters koffie geschonken tijdens redactievergaderingen. Naast haar werk voor de AOVZ werd ze gewaardeerd als zangeres én bestuurslid van het toenmalige Zoetermeers opera- en operettekoor Nuova Voce.

Het bestuur is verheugd en trots op het lintje dat Tonny van Dommelen heeft gekregen.



# inZet

## De nieuwe organisatie voor zorg en welzijn in Zoetermeer

Negen welzijnsorganisaties in Zoetermeer hebben per 1 mei 2021 de handen ineen geslagen. De Gemeente wilde niet langer met ca. 120 verschillende contractanten werken op het gebied van Zorg en Welzijn. Daarom is er een samenwerkingsverband ontstaan tussen Fonteynenburg, Impegno, Kwadraad Maatschappelijk Werk, LIMOR, MEE Zuid-Holland-Noord, Palet Welzijn, Stichting Piëzo, Vierstroom Zorg Thuis en WMO Maatwerk onder de naam **inZet**.

Doordat inZet in alle wijken aanwezig is zou iedereen in zijn/haar eigen wijk terecht moeten kunnen met een hulpvraag.

Heeft u bijvoorbeeld praktische ondersteuning nodig of behoefte aan een luisterend oor, dan kunt u daarvoor informatie vinden via [www.inzet-indewijk.nl](http://www.inzet-indewijk.nl) of opbellen naar 079-8887770 (op werkdagen tussen 09:00 en 17:00 uur).

Er zijn zes inlooplocaties verdeeld over Zoetermeer, waar meestal iemand aanwezig is, maar u wordt verzocht om vanwege de corona-maatregelen altijd eerst contact op te nemen om een afspraak te maken.

Kijk voor de adressen van de inlooplocaties in onze lijst met nuttige adressen.

### PaletWelzijn:

Onze leden die gebruik maken van de activiteiten en diensten van Palet Welzijn, kunnen dat blijven doen. Alleen de naam Palet Welzijn zal vervangen kunnen zijn door inZet.

Heel even wennen. De namen van de u bekende contactpersonen blijven veelal dezelfde. Alleen staat nu op hun visitekaartje 'inZet'. Ook het telefoonnummer en of e-mailadres blijft hetzelfde. In de praktijk zal er voor u weinig verschil zijn.

De diensten van Palet Welzijn die voortaan die onder de naam inZet worden uitgevoerd zijn: de activiteiten voor ouderen, de dagbesteding, het ouderenadvies, de administratieve dienstverlening en de mantelzorgondersteuning.

Onder de naam Palet Welzijn blijven de volgende diensten bestaan:

De ouderenbus, maaltijdservice, het huisbezoek 75+ en de wijkrestaurants-Eetcafé de Leyens (Gondelkade) en Eetcafé Meerzicht (Albrandswaard).

# 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)

adres secretariaat:

Boekweitakker 44

2723 VZ Zoetermeer

**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/ledenadministrateur:*

Ineke Rijsdam, tel. 079-3411417

*Penningmeester:*

Theo Grootenboer, tel. 079-3167302

*Leden:*

Saskia van Dieren, tel. 079-3413023

Tonny van Dommelen, tel. 06-28620943

Barbara Dijkhuizen, tel. 079-3437907

### REDACTIE:

Jan Stekelenburg

Ineke Rijsdam

### DRUKWERK en TECHNISCHE VERZORGING:

Editoo B.V. Arnhem

### REDACTIEADRES:

Dublinstraat 163

2713 HW Zoetermeer

### BEHEERDER WEBSITE:

Ron van Haastrecht

## Van de redactie

In de colofon ziet u de nieuwe samenstelling van het bestuur. Het secretariaat is nu in de goede handen van Ineke Rijsdam.

Het volgende Nieuwsblad verschijnt in september, met daarin, naar wij hopen en verwachten, veel goed nieuws over activiteiten die weer van start kunnen gaan. Als er eerder ontwikkelingen zijn, laten we dat horen via de email.

Wij wensen u een fijne zomer!

## Als je partner wordt opgenomen in een verpleeghuis, wat gebeurt er met je AOW?

Deze vraag werd op 6 maart 2021 in het tv-programma KASSA besproken. Wij mogen dit aan onze leden doorgeven met vermelding van de bron (voor degenen die dit op internet op willen zoeken: <https://www.bnnvara.nl/kassa/videos/561632>).

*Daarin werd de volgende situatie besproken:*

De Sociale Verzekeringsbank (SVB) stuurt je een brief waarin staat dat je misschien een hoger AOW-pensioen kunt krijgen, omdat je partner wordt opgenomen in een verpleeghuis. Uiteindelijk kies je voor een 'AOW-pensioen voor ongehuwden'. Na maanden blijkt dat dit geen voordeel is maar dat je er zelfs honderden euro's op achteruit bent gegaan.

Dit overkwam de 70-jarige Annet. Na acht maanden komt ze erachter dat de eigen bijdrage voor verpleeghuis van €600,- naar €1700,- is gegaan. Ze heeft ineens een schuld van bijna €17.000. Als ze dit geweten had, had ze nooit haar AOW omgezet. Ze wil dan ook alles meteen terugdraaien. Maar de bezwaartermijn van zes weken is ruimschoots verlopen. De SVB zegt tegen Annet dat ze "geen precedent willen scheppen", maar ze kan wel een herzieningsverzoek indienen. Alleen haar bezwaarschrift wordt vervolgens afgewezen. Ze stapt naar de rechter maar het kan nog maanden duren voordat er een uitspraak komt.

### Eigen bijdrage voor Wet Langdurige Zorg.

Als je thuis intensieve zorg nodig hebt of door de complexe zorg naar een verpleeghuis moet, dan betaal je daarvoor een eigen bijdrage voor WLZ-zorg. Het CAK berekent op basis van je inkomen hoe hoog die bijdrage is.

Als je partner opgenomen wordt in een verpleeghuis, stuurt de SVB je een brief met de mededeling dat het mogelijk is om voortaan voor de AOW als 'duurzaam gescheiden levend' te worden aangemerkt in plaats van 'gehuwd'. Als je gehuwd bent dan heb je een gezamenlijk inkomen en wordt de eigen bijdrage op basis van dat inkomen berekend. Maar als je een 'AOW-pensioen voor gehuwden' hebt en je laat die omzetten naar een 'AOW voor ongehuwden', dan blijf je weliswaar voor de wet getrouwd, maar de eigen bijdrage wordt vanaf dat moment berekend op het inkomen van je partner die in het verpleeghuis zit. Niet alleen de AOW maar ook overige pensioenuitkeringen worden in die berekening meegenomen.

Voor Annet valt dit zeer ongunstig uit want de bijdrage gaat door deze omzetting met meer dan €1100,- per

maand omhoog. Haar AOW wordt weliswaar verhoogd maar door deze omzetting gaat ze er maandelijks meer dan €700,- op achteruit terwijl haar vaste lasten even hoog blijven.

Het CAK heeft Annet niet op de hoogte gesteld van de verhoging van de eigen bijdrage want je moet, voordat je beslist om je AOW aan te passen, zelf onderzoeken wat de financiële consequenties zijn. Annet komt hier pas na acht maanden achter en dan is de schuld al hoog opgelopen.

### "De menselijke maat"

Hieruit blijkt dat ook in dit geval geen sprake is van maatwerk in het contact tussen de overheid en de burger. Doordat Kassa zich met de zaak bemoeide, hebben CAK en SVB laten weten dat ze een aantal verbeteringen zullen doorvoeren. Ze zeggen ook dat ze klanten niet adviseren over de financiële voor- en nadelen van een 'AOW-pensioen voor ongehuwden'. Dit verschilt namelijk per individuele situatie. "Het kan invloed hebben op bijvoorbeeld zorgtoeslagen, gemeentelijke belastingen en de eigen bijdrage. Klanten kunnen zich altijd laten bijstaan door een financieel adviseur of een WLZ-cliëntondersteuner bij de keuze". Deze cliëntondersteuning is gratis. Met de rekenhulp van het CAK kan je een proefberekening maken voor de eigen bijdrage.

Wij adviseren u om u goed te oriënteren en te laten voorlichten, als u een dergelijke vraag in de toekomst wordt voorgelegd!

## 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](https://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.

## PaletWelzijn/inZet

PaletWelzijn is onderdeel van het nieuwe samenwerkingsverband van zorg- en welzijnsaanbieders die hulp en ondersteuning aanbieden. Dit gebeurt onder de naam **inZet**. Kijk voor meer informatie op [www.inzet-indewijk.nl](http://www.inzet-indewijk.nl)

Om de hulpverlening laagdrempelig te houden zijn er in de wijken zes inlooplocaties gestart, die elke werkdag van 09.00 tot 17.00 uur geopend zijn.

Voor vragen of hulp kunt u terecht:

Telefoon: 079-8887770 of [info@inZet-indewijk.nl](mailto:info@inZet-indewijk.nl).

De zes locaties van inZet zijn:

Buytenwegh & De Leyens. Cesar Franckrode 64. Tel.: 079-8887474

Meerzicht. Uiterwaard 21. Tel.: 079-3229453

Noordhove & Seghwaert. Petuniatuin 7A. Tel.: 088-0234271

Centrum. Rakkersveld 253. Tel.: 079-8887770

Oosterheem. Zanzibarplein 5. Tel.: 088-0234273

Rokkeveen. Nathaliegang 79. Tel.: 088-0234273

**De ouderenadviseurs van inZet/PaletWelzijn** geven informatie en advies over wonen, zorg, welzijn en financiën aan zelfstandig wonende ouderen en hun mantelzorgers. Zij denken met u mee over mogelijke oplossingen van problemen. In elke wijk is er een mogelijkheid tot contact.

De spreekuren per wijk zijn:

**Buytenwegh De Leyens:** Gondelkade 33, dinsdag 14.00 - 15.00 uur, tel. 088-0234213, Sabine Wendling

**Dorp, Driemanspolder, Palenstein en Stadscentrum:** Bijdorplan 471, maandag 10.00 - 11.00 uur, tel. 088-0234215, Dorine Wind

**Meerzicht:** Albrandswaard 1, donderdag 10.00 - 11.00 uur, tel. 088-0234211, Corina Benschop

**Oosterheem:** Zanzibarplein 5, maandag 12.00 - 13.00 uur, tel. 088-0234213, Sabine Wendling

**Seghwaert Noordhove:** Petuniatuin 7A, dinsdag 13.00 - 14.00 uur, tel. 088-0234214, Linda Ligtvoet

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

**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.

**Mantelzorgondersteuning**, kosteloos en vrijblijvend; inlichtingen bij:

Wicorel Koning, 0800 93 53 45 6, [w.koning@paletwelzijn.nl](mailto:w.koning@paletwelzijn.nl)

**Telefooncirkels:** voor informatie bel 088 0234233

## De Meervaarder

Deze zomer kunt u weer aan boord van "De Meervaarder" een rondvaart maken door de polders bij Zoetermeer. Een unieke ervaring het landschap ook eens vanaf het water te bekijken. De Meervaarder is een open schuit, die grotendeels elektrisch wordt aangedreven.

De rondvaarten vinden plaats op zaterdag- en zondagmiddagen, vertrek vanaf boerderij 't Geertje.

Kijk voor meer informatie op [www.rondvaartzoetermeer.nl](http://www.rondvaartzoetermeer.nl) of bel 079-2033051.



### 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](mailto:sven@taverzo.nl) ; 06- 27 09 02 61.

## AOVZ-activiteiten juni/juli/augustus

### **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. **We hopen in september weer te kunnen starten.**

### **Koffieochtenden:**

In het najaar willen wij weer beginnen met de koffieochtenden. Meer daarover in het volgende nummer.

### **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.

Aanmelden via [aovz@outlook.com](mailto:aovz@outlook.com) of telefonisch 079-3411417

### **Literatuurgroep:**

Een groepje van (max.) 10 deelnemers bespreekt met elkaar elke 4e maandagmiddag van de maand een boek dat iedereen van tevoren heeft gelezen. Voor inlichtingen bel Saskia van Dieren, tel. 079-3413023.

### **Museumexcursies:**

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

### **Tafeltennis:**

Elke maandagochtend tussen 10 en 12 uur kunnen leden en andere belangstellende sportieve senioren in de zaal van tafeltennisvereniging Taverzo, Willem Alexanderplantsoen 4, gezellig een partijtje tafeltennissen met deskundige begeleiding. Van tevoren aanmelden is niet nodig. Als u besluit lid te worden van Taverzo, geldt een gereduceerde seniorencontributie, waarbij ook een kopje koffie of thee in de pauze is inbegrepen.

### **Individuele belangenbehartiging:**

Aanmelden bij Koos Graniewski, tel. 079-3616340.

### **Rijbewijskeuringen voor € 35,-:**

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

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

Maak vooral tijdig een afspraak!

## **Kort, maar voor u misschien belangrijk, CORONA-NIEUWS.**

Het ministerie van VWS, het RIVM en de GGD roept iedereen die een uitnodiging heeft gehad voor een vaccinatie tegen het coronavirus op om daarvoor een afspraak te maken. Want door u te vaccineren beschermt u uzelf en anderen tegen corona. Uiteraard bent u altijd degene die beslist of u zich in laat vaccineren. Heeft u hier vragen over, bel dan 0800-1351 of uw huisarts.

Wil u een afspraak maken voor vaccinatie, dat kan online via [www.coronavaccinatie-afspraak.nl](http://www.coronavaccinatie-afspraak.nl) of telefonisch kunnen 65+ers bellen naar 0800-1351 (dagelijks tussen 08:00 en 20:00 uur). De 60 tot 65 jarigen ontvangen een oproep via hun huisarts.

Wilt u een vaccinatie, maar kunt u niet zelfstandig naar de Silverdome in Zoetermeer of een andere vaccinatielocatie komen? Dan zou u een op van de volgende mogelijkheden om hulp kunnen vragen:

- Vraag dan iemand uit uw omgeving om hulp.
- Bel de Gemeente Zoetermeer via 14-079, daar kan men helpen bij het boeken van ritten per Regiotaxi.
- Bel 0800-1351, het telefoonnummer waar u de afspraak voor de vaccinatie maakte.

Maakt u gebruik van thuiszorg of wijkverpleging en is er een mogelijke verdenking van corona? Maak dan een afspraak om u te laten testen. Maar bel ook de thuiszorg- of wijkverpleeg-organisatie om dit te melden. Zij zullen samen met u bespreken hoe er verder gehandeld kan worden, zodat u wel de noodzakelijk hulp krijgt terwijl gelijktijdig het risico op besmetting van anderen zo klein mogelijk wordt gehouden.

Let op: ook als u gevaccineerd bent, moet u zich nog steeds de basisregels tegen corona houden.

## **Weer naar de film en het museum!**

Vanaf zaterdag 5 juni gaat bioscoop Kinopolis weer open. We kunnen dan dus weer naar de film. Er zijn natuurlijk nog wat beperkingen, zoals maximaal 50 bezoekers per zaal en mondkapjes in de openbare ruimten, maar niet tijdens de film..Reserveren via [kinopolis.nl/bioscopen/kinopolis-zoetermeer/info](http://kinopolis.nl/bioscopen/kinopolis-zoetermeer/info) of 079-3300366.

Maar ook de musea gaan weer open, gelukkig. Vanaf 5 juni kunnen we dus weer cultuur snuiven!

## Houd inzicht in uw medische gegevens

Uw huisarts en apotheek bewaren uw medische gegevens in hun beveiligde systeem. U kunt die ook op een veilige manier bekijken met:

- mijngezondheid.net; inloggen met uw DigiD, of
- de app MedGemak, die u op uw telefoon kan installeren.

Wilt u hierbij hulp hebben, maak dan een gratis afspraak bij **Piëzo**,

mail naar : [info@stichtingpiezo.nl](mailto:info@stichtingpiezo.nl) of bel naar één van de volgende locaties van Piëzo:

Zanzibarplein 22, 079-3428416

Uiterwaard 1, 079-3229453

Rakkersveld 253, 079-8887770

Cesar Franckrode 62, 079-8887474.

Neem uw e-mailadres, DigiD inloggegevens en uw mobiele telefoon of tablet mee.

## Afscheid in het bestuur van Jan Stekelenburg als secretaris

Jan had al eerder kenbaar gemaakt dat hij dit jaar wilde stoppen met een bestuursfunctie. Heel begrijpelijk. Als bestuur zijn we blij dat Jan zo lang als secretaris heeft willen werken. We zullen zijn expertise en ervaring missen, maar we hebben gelukkig in Ineke Rijdsdam een goede opvolger gevonden. Jan blijft overigens – maar dan op de achtergrond – het bestuur ondersteunen met o.a. ons Nieuwsblad. Zijn kennis gaat niet verloren. Daarnaast blijft hij actief als (coördinator) belastinghulp binnen de AOVZ.



## Bent u een mantelzorgers in Zoetermeer?

Vraag dan de **mantelzorgwaardering** aan.

In 2021 bestaat de mantelzorgwaardering van de gemeente Zoetermeer opnieuw uit een éénmalige financiële waardering van €200. Vanaf heden is het mogelijk om de mantelzorgwaardering 2021 aan te vragen via het registratieformulier op de website van **mantelzorgcentraal**.

De aanmeldingstermijn voor de mantelzorgwaardering is vanaf 1 april tot en met 10 november 2021. De uitbetaling vindt plaats in december 2021.

*Let op! Per mantelzorgers wordt maximaal één waardering uitgegeven.*

Je komt in aanmerking voor de mantelzorgwaardering wanneer je 18 jaar of ouder bent en onbetaald voor je naaste zorgt. De zorg is langdurig (meer dan 3 maanden aaneengesloten) en intensief (meer dan 8u per week). Voor jonge mantelzorgers, tussen 10 en 24 jaar, zijn er speciale activiteiten.

## Hoe krijg/geef ik een mantelzorgwaardering?

Daarvoor kun je op de website van Mantelzorgcentraal het aanvraagformulier invullen via [www.zoetermeer.mantelzorgcentraal.nl/waardering](http://www.zoetermeer.mantelzorgcentraal.nl/waardering) of bellen naar de coördinator mantelzorg van Mantelzorgcentraal via 088-0234224.

Bij de aanvraag heb je nodig:

1. Naam met voorletters, adres, geboortedatum en BSN-nummer van de zorgvrager.
2. Naam met voorletters, adres, geboortedatum, BSN-nummer en IBAN-nummer van de zorgverlener. Doe dit dus altijd samen met de zorgverlener.

## Wie wil ons helpen?

Het bestuur van de AOVZ zou heel goed enige uitbreiding kunnen gebruiken. Het gaat niet zo zeer om het vervullen van functies, maar meer omdat wij vinden dat we behoefte hebben aan meedenkers. Wat willen wij als vereniging, wat kunnen we nog meer doen voor onze leden, maar ook voor alle senioren in Zoetermeer? U hoeft niet meteen daar grote ideeën over te hebben, maar al pratend met elkaar komt er hopelijk wel wat.

Wij vergaderen één keer in de maand, kom een keer kijken bij zo'n vergadering.

Voor meer informatie bel met Koos Graniewski of Ineke Rijdsdam.

Indien onbestelbaar retour: Dublinstraat 163, 2713 HW Zoetermeer

Tot besluit nog enkele foto's uit Zoetermeer.



## 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)