

AOVZ NIEUWSBLAD

ALGEMENE OUDERENVERENIGING ZOETERMEER E.O. AOVZ

Winter 2021 - 2022



Voorwoord

Na de vorige uitgave van ons Nieuwsblad hoopte ik dat het niet langer over corona hoefde te gaan. Helaas. De besmettingen nemen medio november nog steeds toe. De maatregelenteugels worden aangehaald. Onzeker is hoe we de Kerstdagen kunnen doorbrengen, met of zonder familie. Dus: wees voorzichtig, pas goed op jezelf en je naasten en alle anderen. Een derde prik. Daarnaast het bewaren van afstand, handen wassen, ventileren, geen handenschud-den, etc. zal een automatisme moeten worden, waardoor we meer besmettingen kunnen voorkomen om over een poos(je) misschien weer ons normale leven te kunnen oppakken.

Hoewel niets zeker is wijzen we u op de Kerstinn die dit jaar wordt georganiseerd. Elders in dit Nieuwsblad vindt u hierover informatie. Ook daar zal kunnen gelden dat corona de boel in de war schopt.

Op de Algemene Ledenvergadering van 28 oktober jl hield Hans Lindeboom een korte lezing over de Toegankelijkheidsraad in Zoetermeer. Hij is voorzitter van de TR. Van veel leden kregen we het verzoek hierover iets meer informatie te geven. Zie elders in dit Nieuwsblad.

Goede wensen voor 2022

Het is wat vreemd om nu al te denken aan 2022. De Kerst moet zelfs nog komen. Maar dit Nieuwsblad is de laatste in 2021.

Hoe het jaareinde gevierd kan worden is niet helemaal duidelijk. In ieder geval met geen of minder (illegaal) vuurwerk. Zeker in een tijd dat niets meer zeker is, hoop ik dat u de feestdagen toch met familie of vrienden kunt vieren. Ik wens u en uw dierbaren een goed uiteinde toe en een gelukkig en gezond 2022. Blijf voorzichtig en coronavrij.

Koos Graniewski.



Een mooie foto van Koos Graniewski, maar we hopen toch dat volgend jaar de mist van Corona enigszins zal optrekken en dat de toekomst er weer wat zonniger uitziet.

Hulp bij administratieve zaken en bankieren.

Als u moeite hebt of krijgt met administratieve zaken zoals het invullen van formulieren of het bijhouden van uw administratie, kunt u voor hulp daarbij in Zoetermeer terecht bij inZet en Humanitas. Ook bieden sommige banken hulp.

Hieronder wat korte informatie:

inZet: elders in dit Nieuwsblad leest u hierover in het grijze kader op bladzijde 10

Humanitas: u kunt zich per e-mail aanmelden voor administratieve hulp via thuisadministratie@humanitaszoetermeer.nl of telefonisch via 06-83889734.

Bij de meeste banken kunt u, tegen betaling, kiezen voor papieren bankafschriften.

Wilt u toch internetbankieren, maar heeft u daar hulp bij nodig, dan kunt u daar soms via uw lokale bankkantoor hulp bij krijgen. Ook hebben sommige banken een speciale seniorenlijn (o.a. de ABN Amro bank).

Bericht over de Kerst Inn Zoetermeer 2021

Een kerst inn, een open herberg zoals vroeger, zit er dit jaar nog niet in.

Als de coronaregels het maar even toelaten organiseren wij op eerste kerstdag in 't Centrum, Frans Halsstraat 3, een high tea, opgeluisterd met een verhaal en muziek.

We houden ons aan de coronaregels van het RIVM. Dat betekent dat het aantal plaatsen beperkt is.

Past u niet meer op de lijst of blijft u liever thuis, dan bezorgen we u graag een verrassingstasje met ongeveer dezelfde inhoud als de high tea. Het aantal tasje dat we kunnen bezorgen is vanzelfsprekend ook beperkt.

Wilt u meedoen met de high tea of wilt u een tasje ontvangen, meldt u dan voor 18 december aan bij:

Grietje Cusell: tel. 079-3423112, email ma-grietje@hetnet.nl
Daar kunt u ook terecht met vragen.

Bij aanmelding willen wij van u weten:

Naam, adres, telefoon, eventueel email;

Met hoeveel personen u bent;

Of u voorkeur heeft voor de high tea of voor een tasje;
Uiterlijk 20 december laten wij u weten of er voor u een plekje is bij de high tea dan wel dat u in de middag van eerste kerstdag een verrassingstasje kunt verwachten.

Als altijd, deelnemen aan de Kerst Inn is gratis.

Dee kerst inn wordt georganiseerd namens de Heilige Nicolaasparochie Zoetermeer en de Protestantse Gemeente Zoetermeer.

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

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

Barbara Dijkhuizen, tel. 079-3437907

REDACTIE NIEUWSBLAD:

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 dit laatste nummer van het jaar vindt u traditiegetrouw weer het overzicht van de kortingen die u via uw lidmaatschap van de AOVZ bij een groot aantal zorgverzekeraars kunt krijgen.

Daarnaast natuurlijk ook weer aandacht voor een aantal andere zaken die u hopelijk interesseren.

Het volgende nummer verschijnt begin maart.

Denkt u aan het betalen van uw contributie voor 2022, zie onderaan blz 8!

Toegankelijkheidsraad Zoetermeer

Sinds 2007 roept een VN-verdrag overheden, bedrijfsleven en maatschappelijke organisaties op om er voor te zorgen dat ook mensen met een handicap op voet van gelijkheid in de samenleving kunnen meedoen. Dit verdrag werd in Nederland (pas) in 2016 ondertekend (geratificeerd).

De gemeente Zoetermeer sloot hierop aan door met 'Open Stad Zoetermeer' de toegankelijkheid in onze gemeente aan te pakken. Het instellen van een Toegankelijkheidsraad (TR) vloeide daaruit voort. De leden van de eerst benoemde raad, waren Zoetermeesters die al zo'n vijf jaar bezig waren om 'toegankelijkheid' in onze gemeente te promoten; zij waren de juryleden die (twee)-jaarlijks de toegankelijkheidsprijs uitreikten aan de winkel (Stadshart), tandartspraktijk of bedrijf dat volgens de jury het meest toegankelijk was in hun categorie. Als voorwerk bezochten de juryleden de categorie die onder de loep werd genomen, ieder met zijn of haar ervaringsdeskundigheid (slechtziend, doof, slechthorend, gebruikers van een elektrische rolstoel en scootmobiel plus een oudere).

De bekendheid van de TR als pleitbezorger om de gemeente Zoetermeer voor iedereen toegankelijk te laten zijn, is groeiende, maar het kan altijd beter. Van ieder praktijkvoorbeeld leren de leden van de TR en omgekeerd de gemeente of andere organisaties waarmee wordt samengewerkt.

Zo is de TR vanaf het begin betrokken bij de bouw van het nieuwe zwembad. Veel wensen zijn daardoor nu al in de bouwplannen verwerkt. Dat voorkomt meerwerk in de toekomst als het opgeleverde gebouw moet worden aangepast. In het nieuwe Gymworld voldoen de invalidentoiletten aan de eisen die de TR hiervoor ontwikkelde. Steeds meer afdelingen binnen de gemeente Zoetermeer, weten de TR te vinden voor advies of om actuele informatie over projecten te geven. Naast bouw en stadsontwikkeling gaat het ook om de openbare ruimte.

Daarnaast moeten de leden van de TR hun oren en ogen openhouden voor signalen die hen vanuit de samenleving bereiken. Een hulpmiddel kan daarbij zijn de website en de facebookpagina van de TR.

De TR moet een begrip zijn waar men terecht kan met vragen en of opmerkingen over de toegankelijkheid in de stad.

De TR is enerzijds een praktisch ingestelde raad. Aan de hand van schouwen (het beoordelen van de situatie ter plaatse) signaleert de TR onvolkomenheden: laaghangende takken zijn gevaarlijk voor de slechtziende die hier letterlijk tegenaan loopt. Geleidelijnen (ribbels op de straat) voor blinden en slechtzienden mogen niet worden 'bezet' door gestalde fietsen, leenscooters of restaurantmeubilair. Vaak willen mensen best meewerken om de

straat begaanbaar te houden voor slechtzienden, maar ontbreekt het hen aan bewustzijn of het inlevingsvermogen van een blinde of slechtziende. Vandaar dat de TR een aantal keren in het Stadshart loslopende burgers strikte om met en speciale bril de situatie van een blinde of slechtziende te laten beleven. De effecten waren altijd positief: oh ja nu weten we waarom we alert moeten zijn als iemand een (blinden)stok omhoog houdt of inderdaad die geleidelijn moet vrij gehouden worden.

Anderzijds houdt de TR - naast dit hele praktische werk op uitvoeringsniveau - ook de vinger aan de pols als het om plannen op gemeentelijk niveau gaat. Onlangs bracht de TR advies uit over de 'Woonzorgvisie, samen aan de slag' van onze gemeente. In die visie geeft de gemeente aan hoe zij de komende jaren (tot 2030 en een blik naar 2040) de trends en ontwikkelingen ziet rondom wonen, zorg en welzijn. De visie geeft in de ogen van de TR een optimistisch beeld: er wordt veel gebouwd, geïnvesteerd en samengewerkt door een groot aantal partners.

Het doel van de visie is om inzichtelijk te maken wat nodig is om inwoners met een zorgvraag zo zelfstandig, zinvol en vitaal mogelijk in Zoetermeer te laten wonen. Dat betekent een passend aanbod van o.a. geschikte woningen op gewenste plekken in de stad. Een hele opgave ook voor de gemeente die de regievoerder is in dit grootschalig project.

Vanuit de TR en de ouderenbonden (OSO) is commentaar geleverd. Kort opgesomd:

- * Knelpunt: er zijn nu al te weinig huizen voor ouderen,
- * Er zal geen extra geld beschikbaar zijn om de visieplannen uit te voeren,
- * Ontwikkel ook nieuwe woonvormen (o.a. hofjes), dicht bij winkelcentrum, arts, apotheek,
- * Bouw niet te kleine woningen. Zorg dat ze levensloopbestendig zijn,
- * Ontwikkel kleine verzorgingsunits. Bij voorkeur per wijk voor verplegingsbehoevenden en realiseer zogenoemde 'aanleunwoningen' in de directe omgeving, waardoor de bewoners - indien nodig - vanuit de unit zorg kunnen ontvangen,
- * Uitbreiding van het Bouwbesluit opdat eisen/wensen om o.a. woningen echt levensloopbestendig te maken, gemakkelijker kunnen worden uitgevoerd,
- * Zeker bij nieuwbouw dienen de woningen te zijn voorzien van een videoverbinding, opdat de oudere ook kan zien wie er voor de deur(bel) staat.
- * Bevorder de doorstroming; ouderen willen best verhuizen, maar hebben weinig zin om voor een kleiner appartement (veel) meer huur te moeten betalen. Bevrozen van de huur en of vergoeden van de verhuiskosten kan ouderen doen besluiten om te verhuizen.

Kort verslag van de Algemene Ledenvergadering van de AOVZ op 28 oktober 2021

Plaats: Gondelkade.

Aanwezig: 28 leden (inclusief bestuur). Afgemeld: 9 leden.

Saskia van Dieren heette iedereen welkom en gaf aan dat Koos Graniewski wegens doktersbezoek afwezig was. Het verslag van de vergadering op 28 maart 2019 en de jaarverslagen over 2020 en 2019 werden goedgekeurd. Tijdens het bespreken van de jaarverslagen werd stilgestaan bij het overlijden van Evert van Dijk, Ruud Baart en Siegfried Weverling die alle drie erg actief waren voor de AOVZ.

Helaas konden de meeste activiteiten in 2020 door de corona-maatregelen niet doorgaan.

Wel werd aangegeven dat de Bingo (aan de Bijdorplaan) en de leeskring (aan de Dublinstraat) inmiddels weer zijn gestart. Bij de leeskring zijn nieuwe leden welkom.

We hopen dat de koffie-ochtenden en het museumbezoek begin 2022 weer kunnen starten.



Hans Lindeboom gaf een korte toelichting over de Toegankelijkheidsraad. Hij verzocht de AOVZ-leden om toegankelijkheids-problemen te melden bij de Toegankelijkheidsraad of bij het AOVZ-bestuur.

Theo Grootenboer gaf een toelichting op de financiële jaarverslagen over 2019 en 2020. Daarbij werd o.a. uitgelegd waarom de AOVZ lid is van de FASv (samen met ca. 60 andere onafhankelijke ouderenverenigingen staan we sterker naar bv. de overheid; maar ook educatie en ondersteuning van de belastinghulpen). De financiële jaarverslagen over 2019 en 2020 werden goedgekeurd.

Op verzoek van de kascontrolecommissie verleende de vergadering decharge aan de penningmeester over de jaren 2019 en 2020. De kascontrolecommissie blijft bestaan uit Ron van Haastrecht en Hellen Graniewski, met Hans Lindeboom als reserve.

Inzake de begroting 2021 werd aangegeven dat dit een inschatting is op basis van voorgaand jaren.

Saskia bedankte de affredende bestuursleden Tonnie van Dommelen en Jan Stekelenburg voor de vele jaren dat ze actief waren voor de ANBO en de AOVZ.

Ineke Rijdsdam en Barbara Dijkhuizen hebben zich voorgesteld. Daarna werden ze verkozen tot nieuwe bestuursleden.

Er werd gevraagd of er mensen zijn die een of meerdere keren met het bestuur mee willen vergaderen om zo te zien of ze in de toekomst meer willen of kunnen doen voor de AOVZ.

Tijdens de rondvraag werd gemeld dat binnen het Fregatwerf het AOVZ-nieuwsblad actief wordt gecirculeerd.

Ook werd gevraagd of er dit jaar een ledenwerf-campagne komt. Het bestuur beraadt zich hierop, omdat de AOVZ op dit moment vanwege de corona-maatregelen weinig activiteiten kan bieden aan de leden.





Het Bestuur van de AOVZ wenst u



een goed, voorspoedig en gezond 2022!

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 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.

Schenken en de belasting.

Wilt u in 2021 nog geld schenken aan uw (klein)kinderen of anderen? Dan moet u daarbij rekening houden met de regels voor belastingvrij schenken.

In 2021 zijn de belastingvrije bedragen (= het bedrag dat u in héél 2021 per persoon mag schenken) vanwege de coronacrisis eenmalig met € 1.000,- verhoogd.

U mag tot de volgende bedragen belastingvrij schenken:
Aan een kind, pleegkind of stiefkind (samen met zijn/haar partner): € 5.604 + €1.000 = € 6.604,-.

Aan een kleinkind, neef/nicht, broer/zus of iemand die geen familie van u is: € 2.244 + €1.000 = € 3.244,-.

Geeft u meer? Dan moet de ontvanger hierover aangifte doen bij de Belastingdienst.

Er is een speciale regeling voor kinderen tussen 18 en 40 jaar: u mag aan hen eenmaal in hun leven een groter bedrag schenken. Vraag hierover advies aan degene die u helpt met uw belastingaangifte of kijk op de website van de Belastingdienst.



De contributie

Wij verzoeken u om binnenkort uw contributiebetaling voor het jaar 2022 over te maken naar ons bankrekeningnummer.

Ook volgend jaar is de contributie gehandhaafd op

Korting op de zorgverzekering 2022

De premies voor 2022 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 2022. **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 2022 € 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.*

** U kunt een hogere korting krijgen indien u vrijwillig kiest voor een hoger eigen risico en/of als u de premie niet maandelijks betaalt, maar bijvoorbeeld eens per jaar, half jaar of kwartaal.*

** Wanneer u overstapt van zorgverzekering vóór 31 december 2021 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 2022 uw zorgverzekering handmatig opzegt, dan hebt u nog tot en met 31 januari 2022 tijd om een nieuwe polis uit te kiezen.*

een bedrag van € 20,-, het partnerlidmaatschap kost € 10,-

Wij sturen geen aparte nota's of incasso's. U kunt het bedrag overmaken naar bankrekening

NL 86 RABO 0307 9957 20

t.n.v AOVZ

De nieuwe premies 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 Keuze €122,37, Basis Ruime Keuze (natura) € 128,67, Basis Eigen Keuze (restitutie) € 138,13; Aanvullende verzekeringen voor 65-plussers: € 13,36, € 23,17 of € 39,19;

Aparte tandartsverzekeringen: € 15,50, € 25,00 of € 49,00.

Rechtstreeks bereikbaar via www.vgz.nl/fasv of 088-1311611, collectiviteitsnummer **17810**.

CZ:

Basis: Zorgbewust (natura) € 123,58, Zorg-op-maat (natura) € 131,14, Zorgkeuzepolis (restitutie) € 141,62;

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.

Zorg en Zekerheid:

Basis: Zorg Zeker Polis (natura) € 127,25, Zorg Vrij (restitutie) € 134,60;

Aanvullende verzekeringen: AV Basis (excl. Tandarts) € 12,55, incl. tandarts: Standaard € 19,76, Top € 42,08, Plus (50+) € 46,45;

Tandartskosten delen met een partner is mogelijk.

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

www.zorgenzekerheid.nl/collectief.

Univé:

Basis Zorg Geregeld Polis (natura) € 129,01, Zorg Vrij (restitutie) € 139,57

Aanvullend: Goed € 10,00, Beter € 26,75, Best € 38,75;

Aanvullende tandartsverzekeringen: € 1,50 (ongevallen), € 14,95, € 34,95, € 49,95.

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

PMA-Menzis:

Basis Voordelig (natura) € 119,00, Basis (natura) € 126,59, Basis Vrij (restitutie) € 136,56;

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

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

Tandartsverzekeringen € 12,04, € 19,53 of € 31,62.

0180-320264, collectiviteitskorting bij rechtstreeks contact via website: www.menzis.nl/collectief/pma.

Salland:

Basis (natura), geen korting € 120,90

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.

[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, € 129,12

Aanvullend € 7,65, € 19,93, € 41,62, € 62,77;

Tandarts € 12,28, € 28,03, € 38,25 of € 29,92 (preventief).

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

www.onvz.nl/aanvraag

Nationale Nederlanden:

Basis (restitutie) € 130,79;

Aanvullend € 12,73, € 24,97, € 42,30, € 74,70, € 138,06;

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

Telefonisch via Thomagroep 0573-222999, collectiviteitsnummer Thomagroep **22426**, www.nn.nl.

Ohra:

Basis (restitutie) € 130,79

Aanvullend € 12,64, € 23,64 of € 46,01

Tandarts € 10,65, € 16,68 of € 31,91

Telefonisch via Thomagroep 0573-222999, collectiviteitsnummer Thomagroep **14947**, www.ohracollectief.nl

Zilveren Kruis:

Basis Budget € 120,36, Basis Zeker (natura) € 128,16, Basis

Exclusief (restitutie) € 140,35;

Aanvullend € 7,84, € 19,24, € 35,39 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.

DSW:

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

Basisverzekering (combinatiepolis) € 127,75, eigen risico

€ 375,- i.p.v. € 385,- per jaar

Aanvullend Compact € 8,25, Standaard € 22,25, Top

€ 40,75.

Telefonisch bereikbaar 010-2466466, www.dsw.nl.

Sporttest voor 55-plussers

Voor de sportievelingen onder u of de mensen die dit misschien willen worden, is het mogelijk om deel te nemen aan een fittest voor 55-plussers. Helemaal gratis, omdat ook de gemeente stimuleert dat ouderen in beweging komen.

De test duurt ongeveer een uur. Er komen 10 onderdelen aan bod, zoals uithoudingsvermogen, reactiesnelheid en bloeddrukmeting. Na afloop krijgt u een rapport mee met al uw resultaten. U heeft dan een goed inzicht over uw lichamelijke conditie. Er zijn fysiotherapeuten van Fysica Zoetermeer aanwezig om u te kunnen adviseren. Buiten, in een tent, kunt u kennis maken met verschillende sportaanbieders die zich (ook) richten op 55-plussers.

Wanneer: **donderdag, 16 december 2021.**

Tijd: van **12.00 uur tot 16.00 uur**

Plaats: **Fysiopraktijk Fysica, Darwinstraat 10, 2722 PX Zoetermeer,**

*Inschrijven kan via 'Sportpas.nl/Zoetermeer'
Informatie bij het Sportloket van de gemeente kunt u krijgen via tel.: 14 079.*

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 overdagsgroepen:

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.

De leeskring

De leeskring/literatuurgroep heeft weer plek voor nieuwe leden. Bij belangstelling hiervoor kunt u contact opnemen met Saskia van Dieren via 079-3413023.

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

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.

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 Ligtfoot

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

Telefooncirkels: voor informatie bel 088 0234233

AOVZ-activiteiten december/ januari/februari

Bingo:

Elke 4e vrijdag van de maand 13.45 uur in het recreatiecentrum van Palet Welzijn, Bijdorplaan 473; de leiding is in handen van Cees Vollenga en Truus Pronk.

Koffieochtenden:

Begin 2022 hopen we weer te beginnen met de koffieochtenden.

Belastinginvulhulp:

Deskundige vrijwilligers helpen bij het invullen van belastingformulieren van alleenstaande leden met een inkomen tot € 35.000,- of echtparen met een inkomen tot € 50.000,-. Ook voor het aanvragen van zorg- en/of huurtoeslag.

Aanmelden via aovz@outlook.com of telefonisch 079-3411417

Leeskring:

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!



Enkele sfeerbeelden, passend bij deze tijd van het jaar, uit onze omgeving.



**Vergeet niet uw lidmaatschap voor
2022 te betalen!
Zie pagina 8 onderaan!**

Indien onbestelbaar retour: Boekweitakker 44, 2723 VZ Zoetermeer

De AOVZ-belastinginvulhulp.

Eind februari 2022 krijgen wij weer allemaal de overzichten binnen van de inkomsten 2021 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 belastinginvulhulp 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.

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 Ineke Rijdsdam, 079-3411417.



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

