

AOVZ NIEUWSBLAD

ALGEMENE OUDERENVERENIGING ZOETERMEER E.O. AOVZ

Najaar 2024



Stichting OSO
(Overleg Samenwerkende Ouderenbonden)



“EEN MIDDAG VAN ONTMOETING”

Op dinsdagmiddag **1 oktober 2024**
organiseert Stichting OSO **voor Zoetermeerse ouderen**:

een gezellige middag om andere ouderen te ontmoeten
in het Atrium van De Kapelaan, Nicolaasplein 2 te Zoetermeer.

Deze middag wordt muzikaal omlijst door De Zingende Advocaat.

Programma:

U bent vanaf 13.30 uur tot uiterlijk 16.30 uur welkom om andere ouderen en
bestuursleden van deze ouderenverenigingen te ontmoeten.
Na 14.00 uur zal de Zingende Advocaat optreden (2 keer ± 30 minuten).

Wie is De Zingende Advocaat?

Hij heet Bob Heeren, is echt advocaat van beroep en zingt graag.

*Tussen de liedjes door vertelt hij iets over die liedjes en over zichzelf.
Het gaat hem om het plezier - voor de mensen die komen luisteren
en voor zichzelf (en dat gaat eigenlijk altijd samen).*

*Hij zingt medleys van Nederlandse, Engelse en Franse chansons en meezingers,
bijvoorbeeld Johnny Cash, Jacques Brel, Toon Hermans, Rob de Nijs,
Herman van Veen, Daniël Lohues, Gilbert Bécaud, Frans Halsema,
Charles Aznavour, Wim Sonneveld, Nico Haak en Guus Meeuwis
(om er maar een paar te noemen).*

De toegang is gratis, evenals de koffie en thee. Iedereen is welkom,
zowel leden van de bovengenoemde ouderenbonden als niet-leden.
Door het beperkte aantal beschikbare plaatsen is aanmelden noodzakelijk.
Toegang vindt plaats op volgorde van aanmelding.

Aanmelden kan tot 15 september a.s. bij Ineke Rijsdam:
liefst per e-mail bij aovz@outlook.com
of telefonisch via 079-3411417.

Van het bestuur.

Wat vond u van deze typisch Nederlandse zomer? Dit was er, om woorden van onze oma's te gebruiken, echt weer een om te omschrijven als "Jantje huilt of Jantje lacht" of "het was nooit goed of het deugde niet". We hopen dat u er toch van kon genieten.

Over Jan gesproken:

Jan Stekelenburg, medeoprichter van de AOVZ, oud-secretaris, coördinator van de belastinghulp en redactielid van dit Nieuwsblad, heeft aangegeven dat hij een stapje terug wil doen. Hij blijft beschikbaar voor de belastinghulp, maar stopt als redactielid van het Nieuwsblad. Op de achtergrond wil hij ons met raad en daad bij blijven staan. Elders in dit blad ziet u een foto, die we maakten toen het bestuur hem ging bedanken voor zijn jarenlange inzet voor dit Nieuwsblad.

Sinds de Algemene Ledenvergaderingen van maart jl. lopen drie AOVZ-leden met het bestuur mee. Ze denken mee en helpen ons met de uitvoering van onze taken, want meer handen maken het werk lichter.

Jos Breit en Rob Muizer hebben inmiddels aangegeven bestuurslid te willen worden. Hierdoor krijgt het AOVZ-bestuur de broodnodige aanvulling. Ze zullen voorlopig interim-bestuursleden worden, totdat hun toetreden tot het bestuur voorgelegd kan worden aan de ALV die in maart of april 2025 plaats zal gaan vinden. Marja Jans blijft het bestuur graag ondersteunen door mee te denken en ook door waar nodig helpende handen toe te steken. Rob Muizer is ook het nieuwe redactielid voor dit Nieuwsblad.

We houden dit stukje verder kort, omdat er veel zaken te melden zijn in dit blad en de ruimte beperkt is. Komt u ook op 1 oktober naar de Middag van Ontmoeting? Meld u dan wel aan!

Namens het AOVZ-bestuur,
Ineke Rijsdam, secretaris.

Van de redactie.

Herkent u het beeld op de voorpagina? Dit staat voor het nieuwe zwembad De Watergeus aan de Van der Hagenstraat. De foto is gemaakt door Thijs van der Wal, waarvoor onze hartelijke dank. Op pagina 4 ziet u een foto van het Jumbo distributiecentrum in Bleiswijk dat in het kader van een excursie werd bezocht (foto: utilicht.nl). Hebt u zelf Zoetermeerse foto's, liefst staand, voor ons blad? Stuur deze dan s.v.p. aan aovz@outlook.com.

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;

www.algemeneouderenverenigingzoetermeer.nl

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: vacature

Secretaris/ 1e penningmeester/ ledenadministrateur:

Ineke Rijsdam, tel. 079-3411417

2e Penningmeester:

Barbara Dijkhuizen, tel. 079-3437907

Bestuursleden:

Jos Breit

Rob Muizer, tel. 06-11327970

REDACTIE NIEUWSBLAD:

Rob Muizer

Ineke Rijsdam

DRUKWERK en TECHNISCHE VERZORGING:

Editoo B.V.

REDACTIEADRES:

Boekweitakker 44

2723 VZ Zoetermeer

BEHEERDER WEBSITE:

Ron van Haastrecht

De OV-chipkaart en OVpay.

Gebruikt u uw OV-chipkaart en is deze binnekort aan vervanging toe? Dan kunt u gewoon een nieuwe bestellen. Vergeet dan niet om, nadat u uw nieuwe kaart kreeg, het eventuele saldo dat nog op de oude kaart staat terug te laten boeken naar uw bankrekening. Indien u dat wilt, zou u ook via OVpay kunnen gaan betalen, want sinds kort kan dat ook voor mensen die een kortingskaart hebben zoals senioren. Informatie daarover kunt u zien op www.ovpay.nl/leeftijdskorting. Ook kunt u hierover navraag doen bij OV-loketten, zoals het HTM-servicepunt op Centrum West.

Verslag rondleiding in het distributiecentrum van Jumbo.

Op woensdag 15 mei jl hebben 30 leden van de drie Zoetermeerse ouderenbonden een rondleiding gehad in het distributiecentrum van Jumbo in Bleiswijk. Ieder kreeg bij binnenkomst een hesje met achterop de tekst "Ik ben nieuw bij Jumbo" en moest de eigen schoenen verwisselen voor veiligheidsschoenen, omdat het magazijn bezocht zou worden en we op deze wijze veilig konden rondlopen en herkenbaar waren voor het vaste personeel. De locatiemanager vertelde dat dit distributiecentrum alleen bestemd is voor het verwerken en afhandelen van de door klanten online gemaakte bestellingen. Dat verbaasde ons, want we dachten dat vanuit dit distributiecentrum ook de Jumbo winkels bevoorrad worden.

Om alle digitaal bestelde boodschappen per klant bij elkaar te zoeken, werken hier bijna 1.000 medewerkers 24 uur per dag, 7 dagen per week, in ploegen van 300 mensen. Er liggen zo'n 19.000 producten op de stellingen. Jumbo heeft, naast Bleiswijk, nog 2 centra die de online bestelde boodschappen klaar maken voor thuisbezorging, namelijk in Den Bosch en Raalte. Het totale oppervlak van dit distributiecentrum is zo'n 50.000m².

De winkels in onze regio worden bevoorrad vanuit Woerden. Mocht Woerden uitvallen dan kan binnen 5 werkdagen het werk van Woerden naar Bleiswijk verplaatst worden. In de magazijnen van Bleiswijk is daarvoor extra ruimte.

Na deze uitleg werden we rond geleid door het grote magazijn en een deel van de groep heeft een kijkje kunnen nemen in de vriesruimte (-23° C) of in de koelcel (-2° C). Het bezoek werd afgesloten met een gezamenlijke lunch in het bedrijfsrestaurant.

Dit soort uitjes is interessant én gezellig. Gaat u een volgende keer ook mee?



AOVZ-activiteiten september/ oktober/november

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/-middagen:

De eerstvolgende koffieochtend is op 24 oktober a.s. tussen 10.00 en 12.00 uur in de Gondelkade. Hans van Hezewijk vertelt ons dan over zijn ervaringen (zie verderop in dit blad). Iedereen is welkom, ook niet-leden van de AOVZ. Dus neem gerust iemand mee.

Belastinginvulhulp:

Deskundige vrijwilligers helpen bij het invullen van belastingformulieren van alleenstaande leden met een inkomen tot € 40.000,- of echtparen met een inkomen tot € 55.000,-. Ook voor het aanvragen van zorg- en/of huurtoeslag.

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

Museumexcursies:

Door omstandigheden worden voorlopig geen museumexcursies gepland.

Tafeltennis:

4 Ochtenden in de week speciaal voor senioren bij Taverzo, inlichtingen bij Taverzo, Willem Alexanderplantsoen 4.

Individuele belangenbehartiging:

Aanmelden bij Koos Graniewski, tel. 079-3616340.

Rijbewijskeuringen voor € 45,-:

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 € 45,- en deze moeten contant worden voldaan.

Maak vooral tijdig een afspraak!

Op de koffie bij Franx.

Op dinsdag 24 september a.s. vanaf 11.00 uur wordt er bij Franx, Dorpsstraat 1, in het kader van seniorenprojecten, voor leden van KBOZ, PCOB en AOVZ een rondleiding georganiseerd door de **tentoonstelling over Berlijn**, met erna koffie/thee met huisgemaakte appeltaart.

Men kan zich hiervoor opgeven bij:

- Rian van Kleef, tel. 079-33413306 of 06-114176575, e-mail: rianvankleef@hotmail.com.
- Tilly de Jong, tel. 079-3510291, liefst 's avonds, e-mail: tillydejong@casema.nl.
- Thea Veelenturf, tel. 079-3167574, e-mail: thea@veelenturf.eu.

CinePlus-programma van september tot december 2024 in Zoetermeer

Bij CinePlus kunt u overdag tegen een voordelig tarief (€ 8,50) genieten van een film, inclusief een kopje koffie of thee mét wat lekkers voor aanvang van de film. U kunt uw kaartje reserveren door op te bellen naar 079-3300366 of via www.kinopolis.nl/kinopolis-zoetermeer/info. Daar kunt u zich ook informeren over het extra voordelige **3-sterren-ticket**. **Tip:** Omdat niet alle CinePlus-films in Zoetermeer te zien zijn, kunt u op www.kinopolis.nl/cineplus kijken voor een totaal-overzicht. Misschien is dit een idee voor een dagje uit naar een andere stad in combinatie met het bekijken van een film?

19 en 20 september 2024 om 11.00 en 14.00 uur: Poor Things.

Poor Things vertelt het ongelofelijke verhaal en de fantastische evolutie van Bella Baxter (Emma Stone), een jonge vrouw die weer tot leven is gewekt door de briljante wetenschapper Dr. Godwin Baxter (Willem Dafoe). Bella leeft een beschermd bestaan bij Baxter en is heel leergierig. Ze is hongerig naar kennis over de wereld die ze mist en gaat er daarom vandoor met Duncan Wedderburn (Mark Ruffalo), een gladde en losbandige advocaat. Ze beleven een wervelend avontuur over de hele wereld. Bella is vrij van vooroordelen die bestaan in haar tijd en daarom groeit ze standvastig in haar doel om op te staan voor gelijkheid en bevrijding.

3 en 4 oktober 2024 om 11.00 en 14.00 uur: C'è Ancora Domani.

Delia en Ivano wonen met hun kinderen en Ivano's ziekelijke vader in een souterrain woning in een typisch Romeins hofje. Het is 1946 en Rome balanceert tussen de roes over de bevrijding en de tekortkomingen van de afgelopen oorlogsjaren. Delia berust in haar traditionele rol van echtgenote en moeder die de eindjes aan elkaar moet knopen. Het is lente en de familie is opgewonden over de verlovings van hun dochter Marcella met een jongen uit de middenklasse. Delia ziet dit als Marcella's kans om hetzelfde lot te ontlopen. Maar alles verandert wanneer Delia een mysterieuze brief ontvangt die haar moed aanwakkert om te streven naar een beter leven – en niet alleen voor zichzelf... Geïnspireerd door de verhalen van grootmoeders en overgrootmoeders.

17 en 18 oktober 2024 om 11.00 en 14.00 uur: De terugreis.

Jaap is al bijna 50 jaar samen met Maartje. Waar de nukkige Jaap niet veel zin meer heeft om dingen te ondernemen, zit de soms wat verwarde Maartje nog vol levenslust. Als het echtpaar een brief ontvangt van een oude vakantie-vriend, laat Jaap zich met gepaste tegenzin overhalen om hem op te zoeken in Zuid-Europa. Zoveel jaar later reizen de twee in hun oude auto door een totaal veranderd

Europa; kibbelend, maar ook de ene herinnering na de andere ophalend. Onderweg komt Jaap tot het pijnlijke besef dat zijn vrouw dementerend is. Zich realiserend dat alles wellicht anders gaat worden, leren ze opnieuw waarom ze elkaar liefhebben.

7 en 8 november 2024 om 11.00 en 14.00 uur: Bólero.

Parijs in de roaring twenties. We volgen Maurice Ravel, die op dat moment als de belangrijkste (nog levende) componist van het land wordt gezien. Hij werkt aan een compositie voor Ida Rubinstein, een extravagante Russische choreografe. Iets zinderends moet het worden, erotisch en gewaagd. Maar terwijl de stad bruist, blijft het bij Ravel stil. Overal om zich heen hoort hij inspiratie, maar hij krijgt niets op papier. Hoe dichterbij de deadline nadert, hoe groter zijn writer's block wordt. Tot daar ineens een ritme is, en een opzweepende, sensuele melodie die de basis vormen voor wat zijn wereldberoemde meesterwerk is geworden: de Boléro.

21 en 22 november 2024 om 11.00 en 14.00 uur: Maria Montessori.

Maria Montessori vertelt het indrukwekkende verhaal van een vrouw die haar tijd ver vooruit was: zij streefde voor haar nieuwe onderwijsmethode in een tijd die werd gedomineerd door mannen. In Rome, begin 20e eeuw, ontmoet Maria (Jasmine Trinca) de succesvolle Franse courtesane Lili d'Alengy (Leïla Bekhti). Lili is Parijs ontvlucht om haar reputatie te beschermen, toen de leerstoornis van haar dochter aan het licht dreigde te komen. Maria legt op dat moment de basis voor haar nieuwe en baanbrekende onderwijsmethode. Door Maria leert Lili haar dochter kennen zoals ze is: niet alleen een meisje met een beperking, maar ook iemand met een sterke wil en talenten. Lili helpt op haar beurt Maria om haar ambities waar te maken. Maria Montessori is een indringend verhaal over de kracht van vrouwen; over opoffering en over solidariteit. De film laat op prachtige wijze de uitdagingen zien die de maatschappij Maria oplegt: een jonge dokter in een door mannen gedomineerde wereld, een wetenschapper en een nieuwe moeder.

5 en 6 december 2024 om 11.00 en 14.00 uur: Laatste Ronde.

Als jeugd vrienden André, Bart en David, allen diep in de 50, gaan klussen in een oude opgekochte hoeve van vriend Joost in België, blijken ze niet langer onsterfelijk. Ze wisselen nog steeds moeiteloos loodzware ernst af met slap ouwehoeren, maar daarmee ontkomen ze niet aan het feit dat ze ouder worden. Loyaliteit, noodlot en humor zijn hun reddingsboei om de volgende fase in hun leven onder ogen te zien. Acteurs: Leopold Witte, Wilfried de Jong, Wim Opbrouck, Reinout Bussemaker.

Het Experimenteerhuis.

Op 18 juni kwamen ca. 25 leden van de AOVZ, KBOZ en PCOB bij elkaar in het Experimenteerhuis, om voorgelicht te worden over woon-, leef- en welzijnstechnologie.

In het Experimenteerhuis werken studenten Welzijn en Zorg van mboRijnland samen met andere organisaties. Het Experimenteerhuis ziet eruit als een grote huiskamer, waardoor het makkelijker (dan in een winkel) in te beelden is hoe een bepaald hulpmiddel thuis gebruikt kan worden.

Men geeft hier trainingen aan medewerkers van zorginstellingen, aan leerlingen van het voortgezet onderwijs die een zorg-opleiding overwegen, maar ook aan Zoetermeerse inwoners en mantelzorgers.

Ook gaan de studenten regelmatig met een deel van de innovatieve hulpmiddelen in de zogenaamde ExpoBike de wijken in.

Door een YouTube-filmpje leerden we het Experimenteerhuis een beetje kennen.

Een studente en de projectleidster lieten ons diverse innovatieve hulpmiddelen zien, waarbij telkens werd aangegeven dat innovatie ons kan helpen, maar dat altijd gekeken moet worden wat in een bepaalde situatie wel of niet werkt. Want het besluit om digitale of innovatieve zorg toe te passen wordt genomen om een persoon te helpen. Als iemand niets ziet in een bepaald hulpmiddel, dan zal gebruik ervan mogelijk geen succes worden.

Wie kan u adviseren over hulpmiddelen?

Een ergotherapeut kan dat heel goed. Hulp van een ergotherapeut valt binnen de basisverzekering tot 10 uur per jaar. Daarvoor heeft u wel een verwijzing van uw huisarts nodig. De ergotherapeut weet ook welke hulpmiddelen verstrekt worden via uw zorgverzekeraar, welke via Wmo aangevraagd moeten worden en welke u niet vergoed kunt krijgen.

U kunt hiervoor ook terecht bij de Vegro-thuiszorgwinkel en andere leveranciers van hulpmiddelen.

Enkele voorbeelden van getoonde hulpmiddelen:

Borden met een felrode rand: het is wetenschappelijk bewezen dat mensen die slecht eten (bijvoorbeeld door dementie) gevoeliger zijn voor de kleur rood en met zo'n bord meer eten.

Personen alarmering: als de gebruiker de SOS-knop indrukt, gaat er automatisch een seintje naar de contactpersoon van de gebruiker of naar zijn/haar zorgorganisatie.

Robothond en robotkat: dit zijn interactieve knuffeldieren die er levensecht uitzien en om aandacht vragen. Daardoor voelen gebruikers ervan zich minder alleen.

Steunkousenhulp: dat is een hulpmiddel om de steunkousen aan te trekken, als u daar zelf veel moeite mee hebt. Gebruikers gaven aan zich hiermee zelfstandiger te voe-

len.

Ook waren er diverse sensoren die u en uw naasten kunnen helpen bij bv. beginnende geheugenproblemen. Vanuit de deelnemers werd aangegeven dat een AppleWatch desgewenst ook veel zorgregistraties kan doen (o.a. bloeddruk-, pols- en zuurstofgehalte meten). Daarbij kwam ook de tip dat het geen dure nieuwe AppleWatch hoeft te zijn, want een "refurbished model" is tot 60% goedkoper en doet hetzelfde.

Wilt u hier meer over weten?

In het Streekblad worden bezoeken van de ExpoBike aan bijvoorbeeld inZet-locaties aangekondigd. Mogelijk komt men nog eens bij een bijeenkomst van een van de ouderenbonden.

Genieten met Beperkingen.

Kan dat? Volgens Hans van Hezewijk wel. Deze Zoetermeerder heeft MS en hij heeft een digitaal boek geschreven met de titel 'Genieten met Beperkingen? Dat kán!'. Een op zijn eigen praktijk gebaseerd en inspirerend zelfhulpboek, met vele praktische en mentale handreikingen. U kunt dit boek gratis downloaden via www.genietenmetbeperkingen.nl. Hans komt hierover vertellen op de **volgende koffieochtend op 24 oktober in de Gondelkade**.

Koffie-uurtje voor Mantelzorgers.

Elke eerste dinsdagochtend van de maand is er in De Goede Buur Meerzicht, Albrandswaard 1, van 10.00 tot 11.00 uur een koffie-uurtje voor mantelzorgers.

U kunt daar ervaringen uitwisselen met andere mantelzorgers. De coördinator mantelzorgondersteuning van inZet is ook aanwezig om uw vragen te beantwoorden.

Toegankelijk bankieren.

Op donderdag 31 oktober 2024 van 14.00 - 16.00 uur wordt voor leden van KBOZ, PCOB en AOVZ die moeite hebben met dagelijkse bankzaken een middag georganiseerd met speciaal daarvoor opgeleide mensen, die gewerkt hebben bij een bank of nog werkzaam zijn in de bancaire sector.

Zij zijn er om uitleg te geven en vragen te beantwoorden over veilig digitaal bankieren. wordt Locatie: bibliotheek van het Forum, Stadhuisplein, Zoetermeer. Er kunnen maximaal 15 leden aan deelnemen. Wanneer er meer leden inschrijven, wordt een 2e middag georganiseerd. U kunt zich opgeven bij:

- Rian van Kleef, tel. 079-3413306 of 06-114176575, e-mail: rianvankleef@hotmail.com.
- Tilly de Jong, tel. 079-3510291, liefst 's avonds, e-mail: tillydejong@casema.nl.
- Thea Veelenturf, tel. 079-3167574, e-mail: thea@veelenturf.eu.

inZet

InZet is het nieuwe samenwerkingsorgaan van zorg- en welzijnsaanbieders - met o.a. PaletWelzijn - die hulp en ondersteuning aanbieden.

inZet is op werkdagen bereikbaar van 09.00 tot 17.00 uur via 079-8887770 of info@inZet-indewijk.nl. De locaties zijn open van 9-17 uur op werkdagen (behalve op feestdagen).

Locaties inZet:

inZet Centrum: Rakkersveld 253.

inZet Oosterheem: Zanzibarplein 5

inZet Buytenwegh & De Leyens: Cesár Franckrode 64.

inZet Rokkeveen: Nathaliegang 79.

inZet Meerzicht: Uiterwaard 21.

inZet Noordhove & Seghwaert: Petuniatuin 7a.

Buurt koffie inloop:

Seghwaert/Noordhove:

Dinsdag 12.30-13.30 uur: buurt ontmoetings uurtje.

Dinsdag 14-16 uur: koffiemiddag met wisselende invulling.

Rokkeveen:

Dinsdag van 10-12 uur: inloop koffie en spelletjes.

Oosterheem:

maandag van 10-13 uur: wijk soos.

De Leyens /Buytenwegh: : wijk restaurant open van 10-19 uur ,

Maandag spelletjesmiddag 14-16 uur.

Meerzicht: : wijk restaurant open van 10-19 uur

Centrum/Dorp/Driemanspolder: :

maandag 10 -12 uur inloop koffie uurtje.

De **ouderenadviseurs van InZet** zijn bereikbaar via het algemene inZet-telefoonnummer 079-8887770 of via de onderstaande telefoonnummers:

inZet Centrum: tel 088-0234215.

inZet Buytenwegh & De Leyens: tel.088-0234213.

inZet Rokkeveen: tel.088-0234212.

inZet Meerzicht: tel.088-0234211.

inZet Noordhove & Seghwaert: tel. 088-0234214.

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

Alzheimer Café Zoetermeer

Het Alzheimer Café is een maandelijkse bijeenkomst voor iedereen die met dementie te maken heeft. De voorlichting richt zich met name op patiënten en hun naasten. Het café vindt meestal iedere eerste dinsdag van de maand plaats, in de Morgenster, Nassaulaan 11. De toegang is gratis. Inloop vanaf 19:00 uur. Het programma start om 19:30 uur en eindigt meestal rond 21.00 uur, met gelegenheid tot napraten tot 21.30 uur. Het programma voor de komende maanden:

Dinsdag 3 september: Ik ben vergeetachtig. Heb ik dementie?

Bij het ouder worden, neemt vergeetachtigheid toe. Dat is niet altijd dementie. Wat is het verschil? Wanneer moet u zich zorgen gaan maken? Wat gebeurt er met het geheugen en wat zijn de signalen van dementie? We gaan in gesprek met een neuroloog en verpleegkundig specialist van het Haga-ziekenhuis.

Dinsdag 1 oktober: Wat is dementie?

Dementie kent veel verschillende vormen. Hoe verloopt het proces en welke behandel-mogelijkheden zijn er? Speelt erfelijkheid een rol? Een geriater en een verpleegkundig geriater van het Haga-ziekenhuis geven uitleg.

Dinsdag 5 november: Voorlichting door Alzheimer Nederland.

Door voorlichting en informatie vergroten we de kennis over dementie en het begrip voor mensen met dementie. Wat gebeurt er op onderzoeksgebied? Een medewerker van Alzheimer Nederland geeft uitleg.

Dinsdag 3 december: Zeg ja tegen Dementie.

Zorgen voor iemand met dementie vraagt om begrip, geduld en inzicht. Hoe kunt u meebewegen met iemand met dementie? Hoe maakt u in verschillende situaties écht verbinding. Hoe vermindert u weerstand en onbegrip. De 'Zeg ja tegen dementie' methode biedt tips en adviezen over omgaan met mensen met dementie waardoor zij zich beter begrepen en gezien voelen.

Rondje Gezond.

Rondje Gezond is een wandelroute voor iedereen, jong en oud, een plek om anderen te ontmoeten en om plezier te maken! Startpunten zijn o.a. aan de Boerhaavelaan bij de Nelson Mandelabrug en de wandelingen zijn 920 tot 1300 m lang. Tijdens die wandeling komt u gemarkeerde stoeptegels tegen met oefeningen die u kunt aanpassen aan uw eigen niveau. Meer informatie kunt u zien op www.entreezoetermeer.nl/rondje-gezond.

Indien onbestelbaar retour: Boekweitakker 44, 2723 VZ Zoetermeer

OSO dagtocht op 4 oktober 2024 naar Zandverhalen in Elburg.

Dit is een blijvende tentoonstelling over het totale Bijbelverhaal van Adam en Eva tot en met het Nieuwe Testament, uitgebeeld in zandsculpturen.

(Niet te verwarren met de zandsculpturen in Garderen!)

We rijden per bus naar Elburg, waar we beginnen met koffie en gebak. Hierna is iedereen vrij om de sculpturen op eigen gelegenheid te gaan bekijken. 's Middags kunt u op eigen gelegenheid Elburg verkennen. U krijgt een krentenbol en drinken mee.

We sluiten de dag af met een diner om 16.00 uur, bij restaurant de Haas in Elburg. Daarna rijden we huiswaarts.

De kosten voor deze dagtocht zijn € 70,- voor leden en € 75,- voor introducée(s).

Opgeven kan tot 13 september, liefst per e-mail, bij onderstaande personen, *maar Rian en Tilly zijn telefonisch niet bereikbaar van 2 t/m 6 september.*

- Tilly de Jong, tel. 079-3510291, liefst 's avonds, e-mail: tillydejong@casema.nl.
- Dinie Stout, tel. 079-3524106, na 18.00 uur, e-mail: fam.stout@telfort.nl.
- Rian van Kleef, tel. 079-3413306 of 06-14176575, e-mail: rianvankleef@hotmail.com.

Vermeld uw naam, adres en telefoonnummer; of u gebruikmaakt van een rollator; of u een dieet heeft; welke opstapplaats u kiest (zie hieronder) en van welke ouderbond u lid bent.

Betaling: Wilt u het geld overmaken op gironummer NL30INGB 0006065569 t.n.v. OSO, onder vermelding van: Zandverhalen Elburg; uw naam en adres.

Let op als u ook voor anderen betaalt: dan ook die naam/namen vermelden en opletten dat u het juiste bedrag overmaakt.

Opstapschema:

08.00 uur: Reginagang, bushalte.

08.10 uur: Albrandswaard, bushalte Kerkenbos.

08.20 uur: Bijdorplan 473.

08.30 uur: Petuniatuin, bushalte bij Lidl.

08.40 uur: Gondelkade 33.

08.50 uur: Noordhove/Lijnbaan bushalte Winkelcentrum.

Wilt u 5 minuten vóór vertrek bij uw opstapplaats aanwezig zijn *(de bus wacht niet op telaarcomers)*.

Jan Stekelenburg

Jan Stekelenburg werd op 13 augustus jl. bezocht door een aantal bestuursleden en bedankt voor zijn jarenlange en tomeloze inzet voor de AOVZ. Jan kreeg namens ons allen een grote bos bloemen en een cadeaubon.

