

AOVZ NIEUWSBLAD

ALGEMENE OUDERENVERENIGING ZOETERMEER E.O. AOVZ

Winter 2024 - 2025





In memoriam Cees Vollenga.

Het bestuur ontving het trieste bericht dat Cees Vollenga op 6 november 2024 is overleden. Cees werd 79 jaar.

Bij de leden van de AOVZ, maar ook bij veel andere Zoetermeerse ouderen, stond Cees bekend als 'bingo Cees'. Heel veel jaren 'draaide' hij de bingo voor onder andere de AOVZ en de KBO. Samen met Ria en later met Truus. Als professioneel banketbakker zorgde hij bovendien bij allerlei (bingo)festiviteiten voor gebak, salades of ander lekkers. Met 'zijn' bingo's zorgde Cees voor gezellige bijeenkomsten, die voor vele trouwe bezoekers het UITJE van de maand waren. Gastvrij en met humor leidde hij deze bingo's.

Nog niet zo lang geleden bezocht hij als vaste gast nog een koffiebijeenkomst van de AOVZ. Toen maakte hij duidelijk dat zijn gezondheid te wensen overliet. Na een hartoperatie traden complicaties op, zó ernstig, dat er medisch gezien niets meer voor hem kon worden gedaan. In de laatste maanden werden ziekenhuisopnames afgewisseld met enkele dagen 'thuis'. Die laatste maanden waakte Ria Bakker over het wel en wee van Cees. Dat Cees naast bingo nog een grote hobby had, bleek uit zijn liefde voor muziek. Hij was lang lid van het Zoetermeers mannenkoor; een groot koor dat tijdens de uitvaartplechtigheid, als blijk van verbondenheid met Cees, zijn lievelingsmuziek ten gehore bracht.

De liefde voor zijn hond Dribbel en ook voor andere dieren kwam naar voren in zijn wens om bij zijn crematie in plaats van bloemen een donatie aan de Stichting Dieren-Lot te vragen. Niet voor niets stonden op zijn kist een aantal olifantenbeeldjes, een kleine selectie van de olifantjes die hij had verzameld.

Een geliefd mens is van ons heengegaan.

Van het bestuur.

Alweer bijna een jaar voorbij. Hebt u ook het idee dat de tijd steeds sneller lijkt te gaan? Iemand heeft ooit aan mij uitgelegd dat daar een simpele reden voor is: Als je jong bent, bijvoorbeeld 10 jaar, dan is één jaar een tiende deel van je leven. Maar als je bijvoorbeeld 70 jaar bent, dan is één jaar een zeventigste deel van je leven, wat naar verhouding een veel kleiner deel van je leven is.

Het AOVZ-bestuur begint steeds meer op elkaar ingespeeld te raken en we willen proberen om het komende jaar meer activiteiten voor u te organiseren.

Of dat gaat lukken zal wel afhangen van hulp van onze leden. Zodra we meer duidelijkheid hebben over onze plannen, dan zullen we u daarvan op de hoogte brengen. Ook zullen we dan vragen wie bij welke activiteiten kan helpen. Mogelijk wilt u helemaal niet vastzitten aan een vrijwilligers-taak, maar wilt u wel helpen bij een bepaalde activiteit. Ook dan bent u van harte welkom.

U ziet in dit blad de aankondigingen voor de Algemene Ledenvergadering op 17 april 2025 en de koffieochtend op 16 januari 2025. De koffieochtend is deze keer zonder spreker, dus vooral bedoeld om samen bij te praten onder het genot van koffie of thee met wat lekkers.

Bij het nadenken over toekomstige programma's hebben we contact gehad met een aantal van onze leden. Op basis daarvan hebben we ons voorgenomen om sprekers tijdens koffieochtenden maximaal ca. 20 minuten spreektijd te geven (*exclusief de tijd die nodig is om vragen te stellen*). Bij themabijeenkomsten, van AOVZ of OSO, kunnen we daarvan afwijken als dat nodig is.

We zijn de vrijwilligers die ons het afgelopen jaar hielpen heel dankbaar! Want zonder hen zouden de AOVZ-activiteiten niet door kunnen gaan of zouden veel van onze leden geen belastinghulp kunnen krijgen. Dus bedankt Koos, Marja, Ron, Hellen, Wil, Henk, Lex, Jan, Thijs, Alie, Marijke, Truus en Mieke.

Namens het AOVZ-bestuur,
Ineke Rijdsdam, seretaris.

Alzheimer café

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. Alzheimer Café Zoetermeer 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 4 februari 2025: **Wat doet het CAK en hoe komt uw eigen bijdrage tot stand?**

Wanneer u zorg krijgt vanuit de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) of de Wet langdurige zorg (Wlz), dan wordt een eigen bijdrage gevraagd. Het CAK berekent dit voor u. Wat doet het CAK precies? Hoe berekent het CAK de eigen bijdrage? Waar moet u op letten en rekening mee houden?

dinsdag 4 maart 2025: **Ondersteuning en begeleiding bij dementie**

Welke ondersteuning en begeleiding is beschikbaar voor mensen met dementie en/of hun naasten in Zoetermeer. Denk aan praktische ondersteuning, vormen van dagbesteding en informatieve bijeenkomsten voor mantelzorgers en mensen met dementie. Een casemanager en medewerkers van het Ontmoetingscentrum Carpe Diem vertellen hier meer over.

dinsdag 18 maart 2025: **Appeltaartconcert**

Muziek spreekt diepere gevoelens en herinneringen aan bij mensen met dementie. In een huiskamersfeer komen een gitarist en een violist van het Residentie Orkest een prachtig intiem concert geven. Speciaal voor mensen met dementie en hun naasten. Met na afloop een heerlijk stukje appeltaart.

dinsdag 1 april 2025: **Leefstijl bij dementie**

Actief zijn maakt ons fitter en verhoogt onze weerbaarheid. Het heeft een positieve invloed op ons functioneren. Slaap, stress en ontspanning, welke (positieve) invloed heeft dit op dementie? Wat kunt u zelf doen voor een gezond brein.

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 Rijdsdam, tel. 079-3411417

2e Penningmeester:

Barbara Dijkhuizen, tel. 079-3437907

Bestuursleden:

Jos Breit

Rob Muizer, tel. 06-11327970

REDACTIE NIEUWSBLAD:

Rob Muizer

Ineke Rijdsdam

DRUKWERK en TECHNISCHE VERZORGING:

Editoo B.V.

REDACTIEADRES:

Boekweitakker 44, 2723 VZ Zoetermeer

BEHEERDER WEBSITE:

Ron van Haastrecht

CinePlus-programma voorjaar 2025

Bij CinePlus kunt u overdag tegen een voordelig tarief (€ 9,50) genieten van een film, inclusief een gratis kopje koffie of thee mét wat lekkers voor aanvang van de film. U kunt uw kaartje reserveren door te bellen naar 079-3300366 of via <https://kinopolis.nl/cineplus>. Met een 3-sterrenticket kunt u naar 3 CinePlus voorstellingen naar keuze voor een extra voordelig tarief van €25,50 (incl. kopje koffie/thee en wat lekkers). Dit 3-sterrenticket is verkrijgbaar aan de kassa van uw Kinopolis bioscoop of via de bovengenoemde website. Hierna vindt u een lijst met data en films in Zoetermeer. Er zijn telkens 2 voorstellingen op de genoemde dagen: 11.00 uur en 14.00 uur.

9 en 10 januari 2025. Thelma

Thelma is een ontroerende actiekomedie waarin Thelma Post, een pittige 93-jarige oma via de telefoon wordt opgelicht door iemand die zich voordoeft als haar kleinzoon. Ze begint aan een gevaarlijke speurtocht door Los Angeles, vergezeld door een bejaarde vriend en zijn scootmobiel om terug te krijgen wat haar is afgetrosgeld. Met o.a. June Squibb, Richard Roundtree en Malcolm McDowell.

23 en 24 januari 2025. De wilde noordzee

Duik mee de diepte in met de avontuurlijke film De Wilde Noordzee. We volgen de ervaren duiker en cameraman Peter van Rodijnen, die de afgelopen 20 jaar in zeeën over de hele wereld heeft gefilmd. Peter wordt geconfronteerd met allerlei grote uitdagingen zoals gevaarlijke en krachtige stromingen, slecht zicht in troebel water en hevige stormen. Niet alleen grote en iconische diersoorten zoals de reuzenhaai, orka en tonijn heeft hij gefilmd, maar ook de allerkleinste, zoals plankton. Kijk naar zijn verbluffende en oogstrelende beelden van een spectaculaire onderwaterwereld, die voor de meesten van ons volkomen onbekend is.

6 en 7 februari 2025. Een Schitterend Gebrek

Deze film vertelt het meeslepemde verhaal van Lucia, de eerste en grootste liefde van vrouwenversierder Giacomo Casanova. Na een betoverende ontmoeting in Italië, beloven de twee elkaar eeuwige trouw in afwachting van Casanova's terugkeer van een zakenreis. Maar dan wordt Lucia getroffen door de pokken en sluit ze zich af van haar geliefde, en van de buitenwereld. Zestien jaar later, wanneer ze zichzelf opnieuw heeft uitgevonden als de mysterieuze en gesluisde courtesane Galathée, ontmoeten ze elkaar weer in Amsterdam. Zonder haar gezicht te laten zien, vallen Lucia en Casanova opnieuw voor elkaar. Terwijl hun liefde weer opbloeit, moet Lucia een beslissing nemen; durft ze haar masker te laten vallen en haar ware identiteit te onthullen? De film is gebaseerd op de gelijknamige bestseller van Arthur Japin,

6 en 7 maart 2025. The Room Next Door

In dit intieme drama van Pedro Almodóvar over ouder worden, leven en sterven, staat de kracht van vriendschap centraal. Ingrid (Julianne Moore) is een succesvol schrijfster die ontdekt dat een oude vriendin Martha (Tilda Swinton) ziek is. Ze waren elkaar uit het oog verloren, maar de twee vinden elkaar direct weer als ze samen terugdenken aan het leven dat ze vroeger deelden. Wanneer Martha's gezondheid achteruit gaat, vraagt ze Ingrid haar te steunen bij haar zelfgekozen einde. Ze verlaten New York en trekken naar een mooie villa net buiten de stad. Omringd door de natuur en met hun gedeelde passie voor kunst en een vroegere liefde (John Turturro) vieren ze het leven zolang het nog kan. Deze film kreeg op het Filmfestival van Venetië de Gouden Leeuw voor

Beste Film.

20 en 21 maart 2025. Conclave

Na de dood van de paus brengen kardinalen van over de hele wereld hun stem uit in de geheimste verkiezing ter wereld, om zo een nieuwe spirituele wereldleider te kiezen. De diaken van het College der Kardinalen (Ralph Fiennes) zorgt er, ondanks zijn geloofscrisis, voor dat alles goed verloopt. Wanneer torenhoge ambities uitmonden in schandalen, ontdekt hij dat de gestorven paus verre van heilig was. Met verder Stanley Tucci, John Lithgow en Isabella Rossellini.

3 en 4 april 2025. Beyond, Ode to the Earth

Een betoverende bioscoopervaring waarin beeld en muziek naadloos op elkaar aansluiten. De wereldberoemde Griekse muzikant, componist, songwriter en producer Vangelis (bekend van onder meer befaamde filmmuziek voor Chariots of Fire, Blade Runner, 1492: Conquest of Paradise en Alexander) werkte tot zijn overlijden met veel enthousiasme aan de film die maar liefst 40 songs uit zijn rijke oeuvre bevat. Daarnaast produceerde Armin van Buuren speciaal voor Beyond een cover van Vangelis' track Pulstar.

Ouderenbus Zoetermeer

In Zoetermeer rijdt, naast het gewone openbaar vervoer, de Ouderenbus. De Ouderenbus beschikt over twee buslijnen (65 en 66) en er zijn acht zitplaatsen per bus. Deze lijndienst rijdt van dinsdag t/m zaterdag van 9.30 uur – 15.30 uur. Voor beide buslijnen bestaat een dienstregeling en op bepaalde locaties stopt de bus op voorafgaand verzoek (belhaltes). De Ouderenbus van Palet Welzijn is bedoeld voor ouderen en voor personen met een mobiliteitshandicap. De chauffeurs van de Ouderenbus helpen u eventueel in en uit de bus en zij zorgen er ook voor dat u uw boodschappenwagentje en eventueel uw rollator mee kunt nemen. Huisdieren mogen eventueel mee in overleg met de chauffeur. Indien u in het bezit bent van een regiotaxipas, kunt u gratis meerijden met de Ouderenbus. Maar er zijn ook strippenkaarten te koop voor 10 ritten à € 11,00, verkrijgbaar bij zes locaties van Palet Welzijn in Zoetermeer. Het gebruiken van een OV-chipkaart of bankpas is niet mogelijk.

Voor de dienstregelingen en voor meer informatie: kijk op www.paletwelzijn.nl, stuur een mail naar ouderenbus@paletwelzijn.nl, bel 088 023 42 32 of ga daarvoor naar de inZet-locatie in uw wijk.

Korting op de zorgverzekering 2025

De premies voor 2025 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 2025. Via de AOVZ kunt u korting krijgen bij een groot aantal verzekeringen. Het eigen risico bedraagt ook in 2025 € 385,-.

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 restitutie-verzekering. 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.

In het overzicht treft u ook enkele budgetpolissen aan met een maandelijkse premie onder € 150,00; bedenkt u daarbij dat u met een dergelijke verzekering mogelijk maar bij een beperkt aantal zorgverleners terecht kunt en bij anderen eventueel moet bijbetalen.

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 ook korting krijgen indien u vrijwillig kiest voor een hoger eigen risico 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 2024 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 2025 uw zorgverzekering handmatig opzegt, dan heb u nog tot en met 31 januari 2025 om een nieuwe polis uit te kiezen.

Hierna staan alle premies van de deelnemende zorgverzekeringen vermeld. Het verdient aanbeveling om altijd ook zelf de tarieven te checken bij de verzekeraar. Dit overzicht is weliswaar met zorg samengesteld, maar mocht er toch ergens een fout voorkomen, dan kan de AOVZ daarvoor niet verantwoordelijk worden gesteld.

Tarieven zorgverzekeringen 2025

De kortingen op de aanvullende verzekeringen die u als lid van de AOVZ kunt krijgen variëren van 3% tot 10%. Op de basisverzekering mag vanaf 2023 geen korting meer worden gegeven. Hieronder vindt u de gegevens van de verschillende zorgverzekeringen, in de vermelde premies is de korting al verwerkt:

VGZ:

Basis Keuze €151,-, Basis Ruime Keuze € 157,30, Basis Eigen Keuze € 171,65. Aanvullende verzekeringen voor 65-plussers (10% korting): € 13,95, € 29,25 of € 48,82. Aparte tandartsverzekeringen (geen korting): € 15,85, € 29,35 of € 59,50.

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

Zorg en Zekerheid:

Basis: Zorg Zeker Polis € 158,75, Zorg Vrij € 166,75. Aanvullende verzekeringen (7% korting): AV Basis (excl. Tandarts) € 15,81, AV incl. tandarts: AV Top € 49,99, AV Plus (60+) € 54,40. Tandartskosten delen met een partner is mogelijk.

Telefonisch bereikbaar **071-5825825**, collectiviteitsnummer **30112**; www.zorgenzekerheid.nl.

CZ:

Basis: Zorgbewust (natura) € 156,95, Zorg-op-maat (natura) € 159,99, Zorgvariatiepolis € 177,50. Aanvullende verzekeringen (geen kortingen): € 10,50, € 25,00, € 26,45 of € 49,00. Tandartsverzekeringen (geen kortingen) € 27,00 of € 48,40.

Telefonisch bereikbaar **088-5557777**, collectiviteitsnummer **4126319** (NBvON); www.cz.nl.

De Friesland:

Basis: Zelf Bewust € 148,95, Alles Verzorgd € 156,25. Aanvullend bij Zelf Bewust (8% korting) € 1,95, € 6,95 of € 13,25. Aanvullend bij Zelf Bewust tandarts (8% korting): € 13,25 of € 26,95. Aanvullend bij Alles Verzorgd (8% korting) € 1,79, € 8,23, € 16,33 of € 27,83. Aanvullend bij Alles Verzorgd tandarts (8 % korting) : € 14,67, € 26,45 of € 40,71.

Telefoon **058-2913131**, collectiviteitsnummer **204407200**, www.defriesland.nl.

Salland:

Basis (natura) € 153,90. Aanvullend (10% korting) € 5,26, € 10,35, € 23,62 of € 44,50. Tandarts (10% korting) € 14,85, € 24,30 of € 49,45.

Telefonisch bereikbaar **0570-687100**, collectiviteitsnummer **1340**, www.salland.nl.

ONVZ:

Basis: Vrije Keuze Basis: € 166,10. Aanvullend (3% korting) € 8,86, € 22,01, € 45,43 of € 72,00. Aanvullend tandarts (3% korting) € 13,45, € 32,17, € 44,51 of € 34,60.

Telefonisch via Thomagroep **0573-222999**. Collectiviteitsnummer: **4792**.

Nationale Nederlanden:

Basis: Combinatiepolis € 161,35. Aanvullend (10% korting) € 8,32, € 13,27, € 17,05, € 28,35, € 31,35, € 42,56, of € 47,47. Tandarts (10% korting) € 17,77, € 32,40, € 55,35, of € 78,75.

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

Ohra:

Basis: € 159,95. Aanvullend (geen korting) € 14,26, € 15,61, € 24,52, € 25,87, € 47,20 of € 48,55. Tandarts (geen korting) € 13,75, € 17,50 of € 33,25.

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

Zilveren Kruis:

Basis: Basis Budget € 149,50, Basis Zeker € 156,25, Basis Exclusief € 172,75. Aanvullend (5% korting) € 9,03, € 21,38 of € 39,66. Tandartsverzekering (5% korting) € 9,03, € 14,20, € 22,75, € 42,99 of € 60,75.

Telefonisch via Thomagroep **0573-222999**, collectiviteitsnummer FASv: **207083657**. Let op: op de polis staat S.A.A. i.p.v. Zilveren Kruis.

Univé:

Univé Zorg Basis € 151,90, Zorg Geregeld € 157,70, Zorg Uitgebreid € 149,90, Select € 173,20. Aanvullend (geen kortingen): € 9,25, € 26,00 of € 41,00. Tandarts: (geen kortingen): € 15,30, € 26,00 of € 52,00.

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

PMA-Menzis:

Basis Voordelig € 151,25, Basis € 156,25, Basis Vrij € 173,75. Aanvullend bij Basis Voordelig € 16,45 of € 29,95. Aanvullend bij Basis en Basis Vrij (5% korting) € 7,46, € 21,52 of € 41,61. Tandarts bij Basis of Basis Vrij: € 13,87, € 21,52 of € 36,10.

Telefonisch **0180-320264**, collectiviteitsnummer **59107** Leefkracht Collectief. www.menzis.nl.

DSW:

Geen collectiviteitskortingen. Basis: € 158,50. Aanvullend vanaf € 9,75 tot € 49,00. Het eigen risico is bij DSW € 375,00 i.p.v. € 385,00.

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

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 06-21578397.

inZet Buytenwegh & De Leyens: tel.06-29572310.

inZet Rokkeveen: tel.06-52364377.

inZet Meerzicht: tel.06-52364375.

inZet Noordhove & Seghwaert: tel. 06-52364378.

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, 088 023 4223, zoetermeer@mantelzorgcentraal.nl.

Telefooncirkels: voor informatie bel 088 0234233

Met de OSO naar NBD Biblion.

Kent u het veelkleurige gebouw van NBD Biblion in Oosterheem (*voorheen Nederlandse Bibliotheek Dienst*)? En had u daar ook wel eens binnen willen kijken? Op 15 november jl. kon een groep ouderen dat doen dankzij de OSO reiscommissie.

NBD Biblion maakt, ten behoeve van bibliotheken en scholen, boeken gebruiksklaar. Hoe?

Boeken met een buigzame kaff (paperback) worden voorzien van een stevige kaff zodat ze meer geschikt zijn voor intensief gebruik.

Alle boeken worden voorzien van een ISBN-nummer en er worden etiketten in het boek aangebracht waarop titel, auteur, genre en het jaar van 1ste uitgave worden vermeld. Dit gebeurt grotendeels in een geautomatiseerd proces.

Sommige boeken vragen extra aandacht omdat het uiterlijk daarom vraagt. Daar is handwerk bij nodig.

Ook is er een kleine afdeling waar particulieren een eigen boek kunnen laten drukken en uitgeven.

We werden ontvangen met koffie, thee en iets lekkers, gevolgd door een korte uitleg over het ontstaan van NBD Biblion, de bedrijfsprocessen zoals ze nu uitgevoerd worden en een kijkje in de nabije toekomst.

Ook werd toegelicht wat er achter de schermen gebeurt om deze werkzaamheden uit te kunnen voeren. NBD Biblion verduurzaamt namelijk niet alleen boeken zodat ze beter bestand zijn tegen intensief gebruik bij scholen en bibliotheken, maar men ontwikkelt ook machines en software die dit proces mogelijk maken. Tevens maakt en levert men software pakketten voor het functionele beheer van boekencollecties en is men voorraadhouder voor scholen en bibliotheken. Tijdens de rondleiding door de eigenlijke productiehal konden we in twee groepen het bedrijfsproces zien waarbij de vriendelijke medewerkers tekst en uitleg gaven over hun aandeel van het proces.

De dag werd afgesloten met een uitstekende lunch terwijl we na konden praten over wat we hadden gezien en konden velen van ons een 'overbodig' boek gratis meenemen als aandenken.

Door Ariana Boon-de Wit en Rob Rijdsdam.

De AOVZ voor u

Bingo aan de Bijdorplaan:

Elke 4e vrijdag van de maand 13.45 uur (*behalve december*) in het recreatiecentrum van Palet Welzijn, Bijdorplaan 473; **Er wordt op dit moment gezocht naar een nieuwe bingo-leider.**

Bingo aan de Palthelaan:

Elke dinsdagavond, *buiten de schoolvakanties*, vanaf 19.30 uur in het Praktijkcollege Zoetermeer, Dr. J.W. Palthelaan 1, 2712 JW Zoetermeer. Informatie bij Ria Bakker via tel.06-51211520.

Koffieochtenden/-middagen:

De eerstvolgende koffieochtend is op donderdag 16 januari a.s. tussen 10.00 en 12.00 uur aan de Gondelkade. Iedereen is welkom, ook niet-leden van de AOVZ; neem dus 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 (**Maak vooral tijdig, zeker 4 maanden tevoren, een afspraak!**)

Leden van de Zoetermeerse ouderenbonden kunnen voor een keuring terecht bij **dr. Eenink** voor € 45,-. (*mogelijk verandert dit tarief in 2025; vraag hiernaar als u een afspraak maakt*). Zijn praktijkruimte is aan 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 moeten contant worden voldaan.

Een andere mogelijkheid is bij **de Vierstroom**. Hier kunnen 75+ers gekeurd worden voor hun BE-rijbewijs voor € 64,50, maar leden van de Vierstroom betalen maar € 47,50 (*mogelijk verandert dit tarief in 2025; vraag hiernaar als u een afspraak maakt*). Informatie via www.vierstroom.nl of de Vierstroom ledenservice via tel. 088 - 0900 400 (maandag t/m vrijdag tussen 09.00 en 14.00 uur).

OSO-bijeenkomst "Wie zorgt er straks voor ons en waar?"

Wie zorgt er straks voor ons en waar? Deze vraag stond centraal tijdens een drukbezochte OSO-bijeenkomst op woensdag 20 november 2024. Zoetermeerse senioren waren uitgenodigd te komen luisteren en mee te praten over hun eigen toekomst in Zoetermeer. Er komen in onze stad immers steeds meer ouderen die zorg behoeven, terwijl voldoende zorgpersoneel ook een zorgpunt blijft. Daarnaast is er een tekort van 3000 woningen voor senioren. Hoe kunnen we met elkaar vorm geven aan onze toekomst?

Onder de deskundige leiding van dagvoorzitter Paul Wouters gaven drie gasten hun visie op deze problematiek: Hetty Janssen (Eerste Kamerlid GL-PvdA), Marina Le Clercq (gemeente Zoetermeer) en Jeroen van de Oever (directievoorzitter van Fundis).

Mede naar aanleiding van vragen uit de zaal ontstond er een boeiende discussie waaruit als een van de hoofdpunten naar voren kwam dat vooral preventie heel belangrijk is. Geschetst werd dat jaarlijks ca. € 7.000 per persoon besteed wordt aan medische kosten tegenover slechts ca € 30 per persoon aan preventie. Terwijl bijv. mensen die eenzaam zijn of met schulden te maken hebben en geen hulp of luisterend oor kunnen vinden vaak uiteindelijk via de huisarts in de zorg terecht komen (tot het ziekenhuis aan toe).

Het aanbieden van de juiste hulp in een vroeg stadium zal veel zorgvraag kunnen voorkomen. Een pleidooi werd daarom gehouden voor een verbreding van de wijkgebonden samenwerking, niet alleen tussen huisarts, apotheek, fysiotherapeut e.d., maar ook bijv. met het maatschappelijk werk. Geschetst werden in dit verband goede initiatieven zoals Samen Zoetermeer Gezond, waarmee welzijn en zorg in Zoetermeer versterkt worden. Vanuit dit initiatief ondersteunt men ook inwoners om ook zelf te doen wat in hun mogelijkheid ligt om zelfstandig en gezond te blijven.

De discussie over de woningsituatie voor senioren in Zoetermeer gaf een wisselend beeld. Vanuit de Zoetermeerse Woonvisie zijn er goede initiatieven, zoals bijv. het in de komende tijd uitbreiden van het systeem van seniorenmakelaars tot huurders van vrij sector woningen en bezitters van koopwoningen. Daardoor kunnen ook deze mensen, indien gewenst of noodzakelijk, hulp krijgen als zij naar een seniorenwoning willen of moeten verhuizen. Anderzijds blijft het tekort aan (senioren)woningen zorgelijk. De landelijke politiek beseft zich daarbij goed dat iets realiseren op het gebied van woningen bouwen veel tijd kost. Normaal is een regeerperiode van 4 jaar daarvoor al te kort. Maar de laatste jaren halen de regeringen die 4

jaar vaak niet, waardoor minder gerealiseerd kan worden.

Onder een welverdiend applaus werden de inleiders aan het eind van de middag bedankt en verblijd met een "cadeaubon" voor een door hen zelf uit te kiezen goed doel.

Het Vonkje

Het Vonkje is er speciaal voor ouderen die wel wat extra ondersteuning en gezelligheid kunnen gebruiken, een extra Vonkje in hun bestaan.

De Thuis kamers van het Vonkje kunt u zien als gezellige plekken waar u elkaar kunt ontmoeten in de wijk. Naar behoefte kan iedereen hier (een deel van de dag) langskomen voor een goed gesprek, om een spelletje te doen of gewoon tussen de mensen te zijn. Hoe vaak en hoeveel u wilt meedoen bepaalt u zelf, afhankelijk van uw voorkeuren en uw mogelijkheden. U krijgt er persoonlijke aandacht en ondersteuning van lieve vrijwilligers die voor een geweldige sfeer zorgen.

In de Thuis kamers doet u mee aan gezamenlijke activiteiten. Zo blijft u betrokken bij de wijk. Er zijn uiteenlopende activiteiten zoals; beweging, muziek, een goed gesprek voeren, gezelschapsspellen en een creatieve activiteit. Maar vooral ook iets wat u altijd al had willen doen of weer ontdekken. Verder is er veel aandacht voor het geven van informatie en advies over actuele dagelijkse onderwerpen en het welzijns- en zorgaanbod in de wijk/-Zoetermeer.

Er zijn Thuis kamers van Het Vonkje in de wijken Palenstein, Meerzicht en Buytenwegh. Ouderen kunnen bij Het Vonkje op twee hele dagen terecht van 10.00 tot 16.00 uur en mee-eten (meestal) met een warme lunch en een broodje op het einde van de middag.

Meer informatie over (deelname aan) het Vonkje:

Palenstein

Shayeena Madhar
shayeena@stichtingpiezo.nl
06 36573257

Meerzicht

Natalia Sadinska
natalia@stichtingpiezo.nl
06 46863212

Buytenwegh

Rob Verbunt
rob@stichtingpiezo.nl
06 51948552

Koffieochtend met Hans van Hezewijk

Op 24 oktober jl. vond er weer een koffieochtend plaats in het gebouw aan de Gondelkade. Naast de gebruikelijke gezelligheid was er ook een meer serieus moment, met een presentatie door Hans van Hezewijk. Hans heeft MS en vertelde ons dat genieten met een beperking écht kan. Hij kan door zijn ziekte vrijwel niets meer en heeft een elektrische rolstoel en hulp op afroep nodig om iets op een dag te kunnen doen. Desondanks staat hij positief in het leven, op eigen kracht: zonder medicatie zoals slaappillen en antidepressiva, en zonder therapeutische begeleiding. Een gamechanger voor hem was het besef om jezelf niet als pechvogel of als slachtoffer te zien. Hans vertelde ons op een aansprekende manier hoe hij zijn tegenslagen te boven is gekomen en hoe hij ook een boek hierover heeft geschreven, dat overigens gratis is te downloaden via genietenmetbeperkingen.nl. Ondanks dat de geluidsinstallatie te wensen over liet, hebben we toch kennis kunnen nemen van een inspirerend en indrukwekkend verhaal.

Bingo aan de Bijdorplaan.

De AOVZ en inZet zijn op zoek naar een vrijwilligers duo dat deze bingo wil gaan draaien.

Deze bingo voor de senioren heeft een hoog sociaal gehalte, de gezelligheid gaat voor het winnen!

De bingo is 1 x per maand op de 4e vrijdag van de maand van 13.30 tot 16.00 uur, op inZet locatie Bijdorp, Bijdorplaan 471 in Zoetermeer (behalve eind december). De zaal gaat een uur eerder open voor de verkoop van de bingo kaarten en eventueel de loterij (deze is niet verplicht).

De AOVZ organiseert deze bingo al meer dan 20 jaar en is uiteraard bereid om dit als een gezamenlijke bingo van meerdere ouderenbonden op te gaan zetten.

Wat zoeken wij:

- Een duo dat houdt van het spel bingo, de bingo wordt gehouden in een wijkcentrum van Inzet/ Palet welzijn in Zoetermeer.
- Affiniteit met een senioren doelgroep, sociale gezelligheid gaat voor het winnen.
- Bingo wordt gespeeld met een bingo computer en losstaande box en microfoon.
- Het klaarzetten en opruimen van stoelen en tafels hoort erbij.
- Cadeaus bestaande uit bonnen of cadeautjes, deze koopt u in. Maximale prijs bedraagt € 17,50 voor de hoofdprijs.
- Bent u in het bezit van EHBO of reanimatie, dan is dat heel fijn.

Heeft u vragen, dan kunt u contact opnemen met Odette Haasnoot, sociaal makelaar InZet
06- 54792781 of mail o.haasnoot@inzet-indewijk.nl.



De gemeente helpt.

De gemeente kan u helpen om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven en mee te doen in de maatschappij. Via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) biedt zij hulp aan:

- bij het huishouden,
- bij vervoer,
- bij aanpassingen in uw woning,
- bij huiselijk geweld.

De gemeente komt pas in actie als het u niet lukt om het probleem zelf op te lossen. Als in een gesprek met een medewerker van de gemeente blijkt dat u het echt niet zelf kunt oplossen, komt u in aanmerking voor ondersteuning door de gemeente.

Op de website zoetermeerwijzer.nl 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.

Een middag van ontmoeting

Op 1 oktober jl. was er in De Kapelaan, op initiatief van de OSO, een gezellige middag om andere senioren te ontmoeten. Deze middag werd muzikaal omlijst door De Zingende Advocaat, Bob Heeren. Bob is in het dagelijks leven echt advocaat, maar hij houdt ook erg van zingen en hij vindt het leuk om dat voor anderen te doen. Bob Heeren zong die middag voor ons een medley van Nederlandse, Engelse en Franse chansons en meezingers, met onder meer nummers van Jacques Brel, Rob de Nijs, Charles Aznavour, Wim Sonneveld en Guus Meeuwis. Tussen de liedjes door vertelde hij iets over die liedjes en over zichzelf.

Het gaat hem daarbij om het plezier, voor de mensen die komen luisteren en voor zichzelf (en dat gaat eigenlijk altijd samen).

Het was een geslaagde middag van ontmoeting; ondanks het slechte weer waren er toch veel mensen aanwezig. Aan veel aanwezigen was zien dat vooral de liedjes uit "memory lane" veel losmaakten, tot aan emoties toe.



De AOVZ-belastinghulp in 2025.

Voor eind februari 2025 ontvangt iedereen weer de jaaropgaven van de inkomsten 2024 uit de AOW en eventuele pensioenen. Aan de hand daarvan kunnen de aangifteformulieren inkomstenbelasting worden ingevuld. Dat moet tussen 1 maart en 30 april. Meestal heeft de Belastingdienst kort na 1 maart alle gegevens over inkomsten, banksaldi en eventuele hypotheek verwerkt. U moet deze "vooraf ingevulde gegevens" wel altijd goed controleren. Wat de belastingdienst niet weet is of u ook uitgaven had voor bijvoorbeeld medische zorg, giften e.d. Onder bepaalde voorwaarden kunnen die aftrekbaar zijn. De AOVZ-belastinghulpen kunnen u helpen bij het invullen van uw aangifte. Indien uw inkomen niet hoger is dan € 40.000,- voor een alleenstaande of € 55.000,- voor een (echt)paar, dan kunt u een beroep op hen doen. De kosten daarvoor zijn € 15,-.

Had u al belastinghulp, neem dan vanaf half februari contact met hem/haar op.

Had u nog geen AOVZ-belastinghulp en wilt u dat wel gaan krijgen, neem dan (liefst voor eind januari) contact op met het Ineke Rijdsdam via aovz@outlook.com of via 079-3411417.

Informatiepunt digitale overheid (IDO)

Heeft u vragen over de digitale overheid? Tegenwoordig kunt u van alles regelen via internet. Ook contact met de overheid gaat steeds vaker digitaal. Veel dingen kunt u via internet regelen met de overheid, bijvoorbeeld:

- Belastingen en toeslagen
- Zorg regelen
- Werk zoeken
- Rijbewijs verlengen.
- AOW aanvragen
- Verkeersboetes betalen, en nog veel meer.

U moet dan een DigiD hebben en met een computer kunnen omgaan. Veel mensen vinden dit lastig. Kunt u wel wat hulp gebruiken of kent u iemand die hulp nodig heeft? Kom langs in de Bibliotheek. Daar denken ze met u mee en geven u informatie zodat u verder kunt. Ze kunnen ook een afspraak voor u maken met een organisatie die u verder helpt. U hoeft geen lid van de bibliotheek te zijn.

Heeft u een vraag voor het IDO, maar kunt u zelf niet naar de bibliotheek komen? Bel dan naar het telefonisch spreekuur op maandag en vrijdag van 12.00 tot 13.00 uur (**06-28607016**) of vul het formulier in op www.bibliotheek-zoetermeer.nl/Informatiepunt/informatiepunt-digitale-overheid. U kunt ook in persoon langskomen in de Hoofdbibliotheek in het Stadshart, of in een van de wijkvestigingen. De locaties en openingstijden zijn op de genoemde website vermeld.

SeniorWeb Zoetermeer

Stichting SeniorWeb Zoetermeer verzorgt cursussen en workshops waarin u (beter) leert omgaan met computer, smartphones en tablets. Hun cursussen zijn begrijpelijk en speciaal gericht op de wat oudere inwoners. De cursussen worden gegeven op diverse locaties in Zoetermeer. Vele honderden vrijwilligers delen hun kennis en zijn de drijvende krachten achter deze activiteiten.

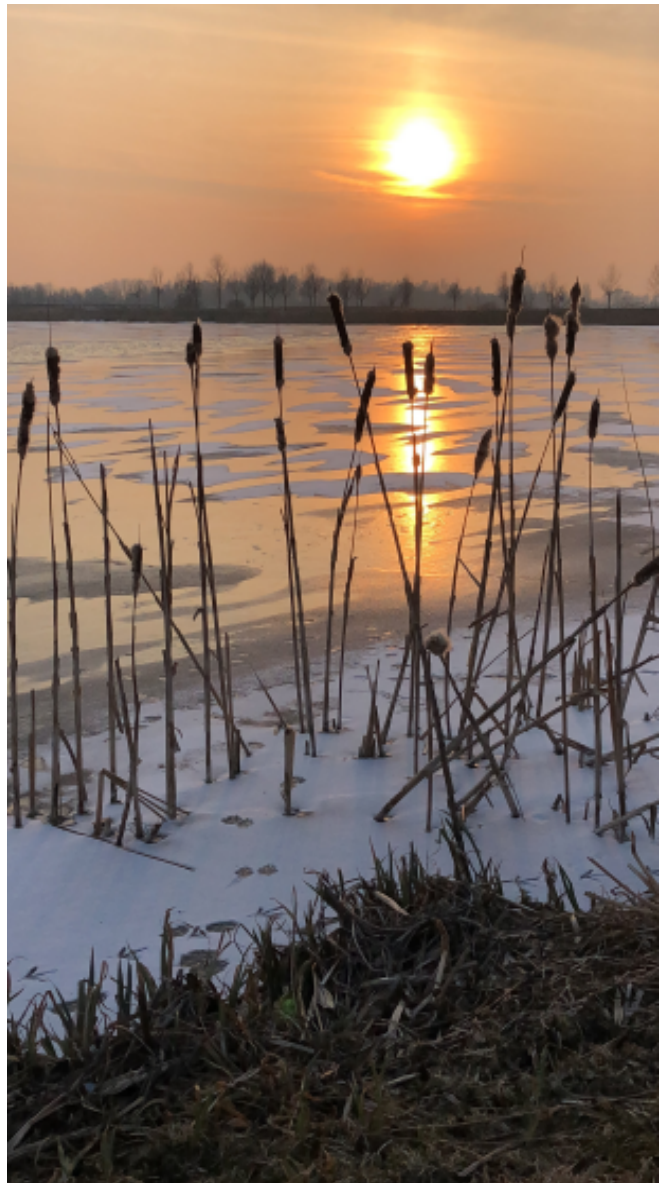
Problemen met de computer thuis, of is het voor u onmogelijk een van onze locaties te bezoeken? SeniorWeb verzorgt thuishulp en organiseert iedere week ook inloopspreekuren. Lidmaatschap van Seniorweb is daarbij niet noodzakelijk.

Voor kleine vragen over uw laptop, tablet of smartphone kunt u terecht op het **inloopspreekuur**. Het bezoeken van het inloopspreekuur is gratis.

Bij grotere problemen of als u niet naar het inloopspreekuur kunt komen, kunt u vragen om **hulp aan huis**. Het gaat hier overigens nadrukkelijk niet om reparaties van defecten aan de computer. Dit kan alleen in Zoetermeer en tegen de eventueel gemaakte reiskosten voor het openbaar vervoer of € 0,19 per kilometer eigen vervoer. Er wordt €6,- per uur in rekening gebracht.

U kunt SeniorWeb op de volgende manieren bereiken:

- via de website: seniorwebzoetermeer.nl
- via een e-mail naar info@seniorwebzoetermeer.nl
- via de telefoon. Bel dit nummer: 06 44 546 365



Indien onbestelbaar retour: Boekweitakker 44, 2723 VZ Zoetermeer

Voor uw agenda:

Wilt u donderdagochtend 17 april 2025 alvast in uw agenda reserveren voor de Algemene Ledenvergadering van de AOVZ?

In het komende Nieuwsblad melden we u de details daarvan.

AOVZ Koffie-ochtend.

De eerstvolgende AOVZ-koffie-ochtend is op **donderdag 16 januari 2025 van 10.00 tot 12.00 uur** in het Atrium aan de Gondelkade.

Komt u ook? Iedereen, zowel leden als niet-leden, is welkom.

Het bestuur van de AOVZ wenst u goede feestdagen en een voorspoedig en gezond 2025!

