

Nieuwsbrief

Nr. 2, februari 2016
Redactie: Hans de Jonge

In deze nieuwsbrief presenteert het bestuur het activiteitenplan 2016. Verder nieuws over de op te richten landelijke Federatie van Seniorenverenigingen en een artikel over hoe u voorkomt dat u slachtoffer wordt van babeltrucs en phishing. Voorts nog een artikel over eenzaamheid, een veel gehoorde klacht de laatste tijd, vooral onder senioren en een frivool stukje van voorzitter Henk Hoogerland over taalwoordspelingen, een stukje over de dagbeleving van gepensioneerden en over vitale ouderen. Tenslotte: informatie van de Rijksoverheid over waar u kunt wonen als u zorg nodig hebt. Wij wensen u veel leesplezier!

-0-0-0-0-0-

1. ACTIVITEITENPLAN ASG VOOR 2016

Op 18 januari jl. vergaderde het bestuur over het Activiteitenplan voor 2016. Het bestuur besloot de volgende activiteiten uit te voeren:

▪ **Filmbezoek**

De ASG-leden krijgen binnenkort allemaal een lidmaatschapspasje. Daaraan wordt hard gewerkt. We proberen te regelen dat u op vertoon van dit pasje in Filmhuis 't Beest korting krijgt op de toegangsprijs, of bijvoorbeeld een gratis consumptie. Ook proberen we om 4 keer per jaar in 't Beest een film te organiseren. ASG kan in die gevallen op de toegangsprijs korting geven, of regelen dat u een gratis consumptie krijgt. U hoort hier nog over. Dit kan overigens best wel even duren omdat 't Beest binnenkort gaat verbouwen...

▪ **Bezoek aan SMWO**

Op 30 maart 2016, om 14.00 uur organiseren we een bezoek aan het SMWO (Samenwerkingsverband Maatschappelijk Werk en Welzijn Oosterschelde-regio), aan de 's Heer Eldorppweg in Goes. Een medewerk(st)er van SMWO zal voor ons een toelichting geven op de SMWO-activiteiten en het reilen en zeilen van SMWO en daarbij ingaan op de specifieke betekenis van het SMWO voor ouderen en vrijwilligerswerk. We zullen SMWO vragen in het bijzonder in te gaan op zaken als persoonlijke begeleiding, belasting invullen, activiteiten voor inwoners zoals fietstochten, toneelvoorstellingen e.d. We zullen verder proberen of het mogelijk is om een

rondleiding door het gebouw te krijgen. Het is belangrijk dat u zich van tevoren aanmeldt bij Henk Hoogerland, hwhoog@zeelandnet.nl of 0113-228525, want het aantal plaatsen is beperkt.

▪ **Inleiding 'begeleiding bij uitvaarten'**

Op dinsdag 15 maart 2016 organiseren we een inleiding over 'begeleiding bij uitvaarten'. Hannie Vonk vertelt over de verschillende mogelijkheden van deze begeleiding. Locatie: De Spinne, om 14.00 uur. Graag uiterlijk 11 maart aanmelden bij Henk Hoogerland: hwhoog@zeelandnet.nl of 0113-228525.

▪ **Autotocht**

De traditie van de organisatie van een jaarlijkse autotocht wordt voortgezet. Datum tocht: ergens in de tweede helft van mei. In de nieuwsbrief van eind april ontvangt u hierover nadere informatie.

▪ **Stadswandeling door Goes**



Op woensdag 1 juni 2016, om 14.00 uur, organiseren we een stadswandeling in Goes, verzorgd door oud-wethouder van Goes Joost Adriaanse. De start van de wandeling is in het museum voor de Bevelanden aan het Kerkplein, met gratis kopje koffie. In de nieuwsbrief van eind april vertellen we u hierover meer. Noteer de datum. Aanmeldingen uiterlijk 27 mei 2016 bij Henk Hoogerland: hwhoog@zeelandnet.nl of 0113-228525.

▪ **Bustocht**

We zetten als ASG dit jaar ook de traditie van de jaarlijkse bustocht voort. Wanneer: 2^e week juli. Van belang is dat we er vooraf niet helemaal zeker van kunnen zijn dat de bustocht doorgaat. We zijn immers als ASG (nu nog) kleiner dan voorheen de ANBO. Het is daarom niet uitgesloten dat we een te

klein aantal deelnemers hebben. In de nieuwsbrief van eind april krijgt u meer informatie. Overigens mogen ook niet-leden van ASG met de bustocht mee, maar die krijgen vanzelfsprekend geen ASG-korting.

▪ **Activiteit Bondenberaad Groot Goes (BBGG): optreden 'Zeeuwse Sien'**

Op 28 september 2016, om 14.00 uur organiseert het Bondenberaad Groot Goes, waarin ASG mee doet, een optreden van 'Zeeuwse Sien' in het Wilhelminahuis in Wilhelminadorp. Noteert u alvast datum en tijdstip. Meer informatie in de nieuwsbrief van eind augustus.

▪ **Inleiding door notaris Meijling**

In het najaar (gekoppeld aan de algemene ledenvergadering) zal notaris Meijling uit Goes voor de ASG-leden een inleiding verzorgen over zaken als erfrecht, het opmaken van testamenten enz. U ontvangt t.z.t. nadere informatie over de datum en het programma.

▪ **Kerstmiddag**

Op donderdag 8 december om 14.00 uur organiseren we de jaarlijkse Kerstmiddag, met een optreden van 'Zo kan 't ook' en verteller Frans van der Heijde. Locatie: Wilhelminahuis, Wilhelminadorp. Nadere informatie in de nieuwsbrief van oktober! Noteert u alvast de datum.

▪ **Nieuwsbrief**

Het bestuur besloot de nieuwsbrief 6 keer per jaar uit te geven en wel eind februari, eind april, eind juni, eind augustus, eind oktober en medio december.

▪ **Bingo- en spelletjesmiddagen**

Addy de Lange verzorgt als vanouds elke 2e woensdagmiddag van de maand van 13.30 tot 16.30 uur een bingomiddag in Soos De Legerdiek, aan de Westwal 8 in Goes. Daarnaast verzorgt ze, eveneens in De Soos De Legerdiek elke vrijdag van 13.30 tot 16.30 uur een spelletjesmiddag. Doe mee!

▪ **Lief en leed**

Het bestuur besloot de 'lief en leed'-voorziening wat aan te passen. De afgelopen jaren bleek namelijk dat de oude formules niet echt meer aansloeg. We zullen nu, als iemand langdurig ziek is, een attentie verzorgen. Als u hoort dat een mede ASG-lid langdurig ziek is geef dat dan aub door aan Henk Hoogerland (hwhoog@zeelandnet.nl of 0113-229525)

Er zullen in de loop van het jaar ongetwijfeld nog meer activiteiten/informatiebijeenkomsten e.d. volgen. U krijgt daar informatie over via deze nieuwsbrief.

-0-0-0-0-0-

2. LANDELIJKE FEDERATIE VAN ALGEMENE SENIORENVERENIGINGEN

Veel voormalige afdelingen van ANBO-Nederland besloten in het najaar van 2015 niet meer door te gaan als afdeling van ANBO. Een groot deel van die afdelingen is net als onze ASG verder gegaan als zelfstandige seniorenvereniging. Een ander deel is nog niet zover dat er een nieuwe seniorenvereniging is opgericht, maar overweegt dat wel of wil zich daar op zijn minst oriënteren. Er is behoefte aan een

overkoepelende federatie die t.b.v. de afzonderlijke verenigingen optreedt als expertise- en facilititeitencentrum.

Op 28 januari jl. woonde ondergetekende in Utrecht een vergadering bij van een werkgroep die de oprichting van zo'n federatie moet begeleiden. Unaniem is als voorwaarde gesteld dat de bij die federatie aan te sluiten verenigingen absolute zelfstandigheid en autonomie in hun besluitvorming houden, incl. volledig beheer en verantwoordelijkheid voor de financiële huishouding van de eigen vereniging. Dat houdt in dat de op te richten federatie een 'lichte constructie' heeft: dus geen eigen kantoor, en met een zeer kleine bezetting van vrijwilligers die de federatietaken uitvoeren tegen geringe kosten enz. Dat betekent dat de afzonderlijke verenigingen in hun eigen werkgebied activiteitenplannen opstellen en uitvoeren ten laste van eigen middelen, verkregen via contributie-inning, advertentie-inkomsten en eventuele overige inkomsten.

Als aan die voorwaarden wordt voldaan dan zijn de betrokken verenigingen (i.o.) in beginsel bereid mee te werken aan de oprichting van een **Federatie van Algemene Seniorenverenigingen (FAS)**. Die federatie heeft primair tot taak om zaken die de lokale verenigingen overstijgen te behartigen, zoals:

- belangenbehartiging op macroniveau en het verzorgen van de politieke antennefunctie ten behoeve van de doelgroep senioren en actief opkomen voor de belangen van de doelgroep bij het kabinet en individuele bewindslieden, het parlement, betrokken departementen, maatschappelijke organisaties enz.
- het regelen van korting op zorgverzekeringspremies
- het faciliteren van de zorg voor het invullen van de belastingaangiften

Daarnaast zou die federatie in de toekomst ook bezig kunnen zijn met het faciliteren van de werkzaamheden van de aangesloten verenigingen met bijvoorbeeld programma's waarmee de verenigingen eenvoudig een ledenadministratie kunnen bijhouden enz.

De federatie moet verder samenwerken met de andere organisaties die opkomen voor de belangen van senioren in Nederland.

Voor de door de landelijke federatie te leveren diensten moet door de aangesloten verenigingen per lid een geringe vergoeding worden betaald.

Afgesproken is dat ondergetekende t.b.v. de werkgroep een zogenaamde startnotitie maakt, waarin al deze uitgangspunten worden verwerkt. In de notitie zal worden ingegaan op

- A. Het doel van de FAS
- B. De structuur van de FAS
- C. De taken van de FAS en
- D. De kosten van de FAS

Deze notitie wordt begin maart in de werkgroep besproken. Het is de bedoeling de federatie deze zomer op te richten. We houden u via de nieuwsbrief van het vervolg op de hoogte!

Hans de Jonge, secretaris ASG

3. WAT TE DOEN TEGEN BABELTRUCS AAN DE DEUR EN PHISHING?



Ze komen maar al te vaak voor: babeltrucs aan de deur en phishing (= vissen naar uw persoonlijke bank- of andere privégegevens). Criminelen proberen u zo te misleiden en te bestelen. Daarom hebben we onderstaande informatie opgenomen om u aler te maken op dit soort praktijken.

Eerst de **babeltrucs** aan de voordeur:

- Kijk voor u uw deur open doet, altijd eerst wie er aanbelt. Kent u de persoon niet/ vertrouwt u het niet? Vraag dan eerst wie hij/zij is en wat hij/zij komt doen. Vertrouwt u het nog niet? Bel dan 112.
- Gebruik bij woongebouwen met een centrale toegang de deurspion of gebruik de intercom.
- Zorg dat u de deur op een kier kunt zetten, bijvoorbeeld met een deurketting of kierstandhouder.
- Zorg voor een kijkgaatje in uw deur. Dan ziet u wie er voor uw deur staat zonder open te doen.
- Dieven zien er vaak keurig en betrouwbaar uit. Ook schattig ogende kinderen of moeders met kinderen kunt u niet altijd vertrouwen. Soms vragen kinderen of u wil meewerken aan een werkstuk en gaan er vervolgens vandoor met uw geld en sieraden. Niet binnen laten dus!
- Wilt u iets pakken, bijv. uw telefoon of geld? Laat mensen buiten wachten en doe de deur dicht.
- Neem nooit uw portemonnee mee naar de deur. Het is handig om een klein geldbedrag vlakbij de voordeur neer te leggen (bijv. in de meterkast).
- Willen onbekenden bij u het alarmnummer bellen? Laat ze niet binnen en bel zelf 112.
- Laat vreemden geen gebruik maken van uw toilet, maar verwijs ze naar een openbaar toilet.
- Wissel geen geld aan de deur en bewaar ook geen grote geldbedragen thuis!
- Loop nooit met iemand mee naar buiten. Vaak komen dieven met z'n tweeën. De ene persoon maakt een praatje met u, terwijl de andere uw huis binnensluipt om uw spullen te stelen.
- Doe uw achterdeur op slot als u alleen thuis bent. Soms komt iemand via de achterdeur uw huis binnen, terwijl u bij de voordeur staat te praten.
- Geef nooit uw pinpas en/of pincode af. Een bank of de politie vraagt daar nooit naar.
- Bewaar altijd uw pinpas en pincode apart.
- Betaal geen (porto)kosten voor niet door uzelf bestelde pakjes. Er zijn gevallen bekend waarbij een nepkoerier mensen vraagt te pinnen via een mobiel pinapparaat. Het verkeerde pasje wordt dan teruggegeven en er wordt geld van uw rekening gestolen.
- Een overvaller verwacht (of weet) soms dat er geld, sieraden of autosleutels in uw woning zijn. Het is daarom belangrijk om over dit soort bezittingen met zo weinig mogelijk mensen te praten.
- Kijk goed naar het uiterlijk van onbekende bezoeker(s), probeert u zich dat goed in te prenten en noteer eventuele bijzonderheden. Probeer ook bij

vertrek van onbekenden het kenteken van een eventueel voertuig te zien en te noteren.

- Twijfelt u achteraf over de oprechtheid van een bezoeker, of mist u goederen, bel dan 112 (als de dader nog in de buurt is), of 0900-8844 en doe aangifte.
- Laat spullen staan die door de oplichters zijn aangeraakt (bijvoorbeeld een peuk of het glas waaruit degene gedronken heeft).
- Voelt u direct wantrouwen tegen onbekende bezoekers en/of zijn de daders zijn nog in de buurt, bel dan direct de politie via alarmnummer 112.
- In sommige gevallen gaat een babeltruc samen met bedreiging en/of geweld. In dat geval is het verstandig om de overvaller niet tegen te werken. Het gaat immers om uw veiligheid. Het is beter om het signalement van de dader(s) in u op te nemen en wanneer de gelegenheid daar is dit direct op te schrijven. Een goed signalement kan de politie helpen de dader te achterhalen.
- De politie adviseert het RAAK-principe: **R**ustig blijven, **A**anvaarden, **A**fgeven van geld of goederen en **K**ijken. Bel zodra het kan 112. Hebt u professionele hulp nodig? Bel de Slachtofferhulp.

-Phishing-



Zoals gezegd zijn het niet alleen de babeltrucs aan de deur waar vooral senioren het slachtoffer van zijn. Dat geldt ook voor de eerdergenoemde phishingmethoden. Een paar voorbeelden van phishing:

- *u moet gegevens van uw bank zogenaamd wijzigen,*
- *u hebt zogenaamd een prijs gewonnen; daarom moet u al uw gegevens opgeven...*
- *u moet zogenaamd uw inlogcode(s) van uw bank wijzigen, daarom moet u de oude code geven;*
- *u moet zogenaamd een vervangende betaalpas of creditcard aanvragen enz. enz.*

Dit gaat vaak via bijna echt lijkende nep e-mails van organisaties. Zo proberen zij mensen geld af te troggelen. Steeds vaker zie je ook nepfacturen of betalingsaanmaningen verschijnen. En niet alleen via de mail! Ook telefonisch of aan de deur proberen daders dit soort trucs te gebruiken. Mensen worden daarbij soms zwaar onder druk gezet. Er wordt gedreigd met deurwaarders, met huisuitzettingen enz. Uit schaamte over wat hun is overkomen betalen sommigen onder dwang vaak hoge sommen geld om onder het juk van de bedreiging uit te komen. Gelukkig spelen veel organisaties hier al met waarschuwingen op in. Zo zal uw bank ongetwijfeld al hebben laten weten dat zij nooit om uw bank- of privégegevens via de mail en al helemaal niet aan de deur zal vragen. Ook de politie doet dat niet! Dus: als er via de mail of aan de deur wordt gevraagd om dergelijke gegevens te verstrekken: **nooit doen!**

BABELTRUCS EN PHISHING: TRAP ER NIET IN !!!

Bron: Politie.nl

4. EENZAAMHEID

Er wordt de laatste tijd veel gepraat over eenzaamheid. Een veel voorkomend verschijnsel, vooral (dus niet alleen) onder senioren. Er bestaat onderscheid tussen 2 soorten eenzaamheid:

Emotionele eenzaamheid is een sterk gemis van een intieme relatie. Met een intieme relatie wordt bedoeld een emotionele band met een partner of vriend(in).

Sociale eenzaamheid is een gemis aan betekenisvolle relaties met een bredere groep mensen zoals kennissen, collega's, buurtgenoten of mensen met dezelfde belangstelling. Een intieme partnerrelatie kan sociale eenzaamheid overigens niet opheffen.



Veel mensen hebben in hun leven kortere of langere tijd te maken met eenzaamheid. Het Nationaal Ouderenfonds heeft een aantal onderzoeksresultaten (van o.m. TSN/NIPO,

nov. 2008) op een rijtje gezet. Eén van de uitkomsten is dat van de ruim 2,6 miljoen 65-plussers 1 miljoen mensen zich eenzaam voelen en 4% van de 65-plussers, meer dan 100.000 mensen, zich *ernstig tot uiterst* eenzaam voelen. Eenzaamheid kan doorbroken worden, maar daar is vaak wel hulp voor nodig. Een aantal organisaties hebben hun krachten gebundeld om op een efficiënte manier eenzaamheid onder de aandacht te brengen, informatie over dit onderwerp te geven, onderzoek te doen, maar ook om op een gerichte manier oplossingen aan te reiken. Dat zijn o.a. Humanitas en het Leger des Heils.

Enkele symptomen van eenzaamheid zijn:

Een gering gevoel van eigenwaarde/ verlegenheid, onhandigheid, geen sociale bedrevenheid/ neiging tot vastklampen aan iets of tot ontwijken/ onvermogen om anderen te vertrouwen/ te bewust zijn van jezelf/ angst voor afwijzing, voor intimiteit/ zelfverwijt/ perfectionisme/ gebrek aan zelfbewustzijn/ niet gelukkig zijn met eigen bezigheden/ angst om alleen te zijn/ jezelf onaantrekkelijk voelen/ somberheid, neerslachtige gevoelens, er geen gat meer in zien/ permanent verhoogd stressniveau/ lichamelijke klachten als hoofdpijn, ademhalingsproblemen/ moeite met slapen/ gebrek aan eetlust/ overmatig alcoholgebruik/ veel slaap- en kalmeringsmiddelen/ verminderde vitaliteit

Praktische tips bij eenzaamheid

Hieronder een aantal praktische tips over wat iemand zelf bij eenzaamheid kan doen:

Contacten

- Maak een lijstje van oude contacten die verwaterd zijn. Misschien kunt u iemand bellen of mailen.
- Zijn er mensen met wie u een oppervlakkig contact hebt dat u zou willen verdiepen? Praat dan eens over wat u de laatste tijd bezighoudt en vraag eveneens de ander daar naar.
- Durf hulp te vragen. Mensen doen vaak graag iets voor een ander, zeker als het niet te groot is.
- Bied burens of kennissen uw hulp: oppas van kinderen of huisdieren, klussen, huishouden e.d.

- Oefen uzelf in praatjes over koetjes en kalfjes bij het boodschappen doen. Maak zo contact met mensen in de buurt.
- Als u een hond hebt, maak een praatje met andere hondenbezitters.
- Veel mensen ervaren (h)erkenning in contact met lotgenoten: 'je hebt aan een half woord genoeg, je begrijpt elkaar precies', bijvoorbeeld bij een patiëntenvereniging of nabestaandengroep.

Informatie

- Zoek informatie op internet hoe u beter met eenzaamheid kunt omgaan (informatie, online cursus, tips). Of bel de welzijnsorganisatie in uw gemeente, te vinden via de gemeentegids.
- U kunt contact leggen met een telefonische hulplijn: u lucht uw hart en vindt een luisterend oor.
- Zoek in de gemeentegids of op internet naar verenigingen op uw interessegebied. Bel om te vragen of u bij wijze van kennismaking bijvoorbeeld naar een open dag kan komen.

Vrijwilligerswerk

Ga, als u dat nog kunt, vrijwilligerswerk doen (praktisch of bestuurlijk), in bijvoorbeeld buurthuis, bewonersvereniging, kerk of natuurorganisatie. Er zijn ook verschillende Maatjesprojecten, waardoor u regelmatig ontmoetingen hebt met bijv. een oudere of ernstig zieke.

Activiteiten

In veel gemeenten organiseren hulpverlenings- of vrijwilligersorganisaties activiteiten voor mensen die eenzaam zijn. Bijvoorbeeld: de Vriendschapskursus van Het Rode Kruis, de Boodschappenplusbus van het Nationaal Ouderenfonds en de Maatjesprojecten van Humanitas.

-0-0-0-0-0-

5. EEN TROPISCHE ONTDEKKINGSREIS DICHT BIJ HUIS

In het Tropisch Bos van Omnium beleef je de tropen alsof je er bent. Je hoort het vrolijke gekwetter van tropische vogels, loopt via de skywalk over de boomtoppen en ontdekt de bijzondere verhalen van tropische bomen en planten. Nieuw zijn de verschillende soorten tropi-



sche vogels die van het Tropisch Bos een kleurrijk geheel maken. Het meest in het oog springend zijn de ara's 'Kukel' en 'Tiko' en kaketoë 'Tweety'. Die vogels zijn afkomstig van vogeltuin Utopia die in december noodgedwongen de deuren moest sluiten. Een klein deel van de vogel-soorten van Utopia is opgevangen door Omnium. De vogels hebben een heerlijk licht plekje gekregen in het Tropisch Bos. Ze vormen een mooie aanvulling op het verhaal van het belang van bio-diversiteit dat in het Tropisch bos wordt uitgedragen.

Orchideeënfestival

Van 26 maart t/m 16 mei staat het Tropisch Bos in het teken van de orchidee. De orchideeënfamilie is één van de grootste plantenfamilies op aarde. Beleef tijdens het Orchideeënfestival een explosie van kleuren en ontdek een Tropisch Bos vol met de mooiste orchideeën. De collectie is samengesteld met medewerking van Agrimarkt en de Orchideeënhoeve.

Het bestuur bekijkt in zijn vergadering op 14 maart of het mogelijk is groepskortingen te bedingen. Als dat inderdaad mogelijk is nemen we die op als onderdeel van het activiteitenplan. We berichten daarover dan in de nieuwsbrief van april, zodat er genoeg tijd is om nog vóór 16 mei het Orchideeënfestival te bezoeken.

Het Tropisch Bos is elke dag open van 10.00 tot 17.30 uur. Op woensdag, zaterdag en zondag is er om 14.30 uur een rondleiding met een gids.

Adres Omnium: Zwembadweg 3, Goes.

Tel: 0113-233388

www.omnium.nl



-0-0-0-0-0-

6. TAALWOORDSPELINGEN

- Ze heeft dikke billen, maar ze zit er niet mee.
- Mensen die nooit wat geven, daar krijg ik wat van.
- De gynaecoloog gaf zijn hoogzwangere patiënte volledige persvrijheid.
- Toen ik de prijs van de sla zag, kreeg ik een krop in mijn keel.
- De cursus "lassen voor beginners" is afgelast.
- Bij de afslankclub zijn drie nieuwe leden aangekomen. Maar er zijn er ook drie afgevallen.

- De situatie van de dakloze analfabeten is niet om over naar huis te schrijven.
- Een van de twee drielingen vierde op de vijfde van de zesde maand zijn zevende verjaardag.
- Als je niet buiten roken kunt, ga dan maar buiten roken.
- Hij wacht op een levertransplantatie, maar de levertijd is wel acht maanden.
- Edelachtbare, als u wilt dat ik rechtsta, zal ik mij daar bij neerleggen.
- Tips voor vakantiegangers: span je niet in.
- Wat doen weekdieren in het weekend?
- Bestaan er wegwerpboemerangs?
- Het grote aantal werkongevallen in de houtzagerij wordt veel te gemakkelijk door de vingers gezien.
- Bij de geboorte van hun eerste kind worden man en vrouw op slag ouder.
- Roken: Het blijft een teer onderwerp.
- Beroepskeuzeadvies: Wordt bokser, meer kans op slagen!

Henk Hoogerland

-0-0-0-0-0-

7. GEPENSIONEERDEN



Werkende mensen vragen vaak aan gepensioneerden wat hun dag al zo maakt. Als voorbeeld vertel ik dan wat mijn vriend en ik mee maakten, toen we laatst naar Coevorden gingen en een winkel binnen liepen. Nog geen tien minuten later stonden we

weer buiten en zagen dat een politieagent een bon stond uit te schrijven wegens fout parkeren. Ik zei: "kom op man, die auto staat er net". De agent bleef rustig doorschrijven. Toen schold ik -geheel tegen mijn gewoonte in- de agent uit. Hij keek me uitdrukkingloos aan en begon een tweede bon te schrijven. Vervolgens nam mijn vriend het van me over en maakte de agent uit voor dienstklopper. De agent voltooide de tweede bon, stopte ook deze onder de ruitenwisser en begon ijverig aan zijn derde bon. Hoe meer we hem irriteerden, hoe meer bonnen hij produceerde en onder de ruitenwisser stopte.

Persoonlijk vonden wij dat allemaal niet zo erg, want wij waren immers met de trein naar Coevorden gekomen.

Zo proberen we er elke dag iets leuks van te maken, da's belangrijk op onze leeftijd.

Henk Hoogerland

-0-0-0-0-0-

8. VITALE OUDEREN

Een man komt bij de dokter en vraagt om een 'algeheel onderzoek'.

De dokter zegt -na het onderzoek- dat hij voor zijn 50 jaar, nog behoorlijk vitaal is.

De man roept: '50 jaar? Dokter, ik ben 80'.

Waarop de dokter zegt, dat hij dan wel heel vitaal is en vraagt verder hoe oud zijn vader is geworden.

'Hoezo geworden?', zegt de man, 'die is 100 en nog net zo vitaal als ik!'

'Onvoorstelbaar!', zegt de dokter, 'maar hoe oud is uw grootvader dan geworden?'

'Die is', zegt de man, '120 jaar en die gaat volgende week trouwen'.

'Trouwen?' vraagt de dokter, 'wie wil er nou in hemelsnaam met een man van 120 gaan trouwen?'

'Willen?', zegt de man, 'hij moet!'

Henk Hoogerland

-0-0-0-0-0-0-

9. INFORMATIE VAN DE RIJKSOVERHEID

Waar kan ik wonen als ik zorg nodig heb?

Als u zorg nodig heeft, kunt u vaak thuis blijven wonen. Hiervoor bestaan verschillende mogelijkheden. Waar u voor kiest, hangt af van uw persoonlijke omstandigheden. Als u veel zware zorg nodig heeft, kunt u wonen in een verpleeghuis.

a. Verpleging en verzorging thuis

Thuiszorg is zorg die bij u thuis wordt gegeven. Bijvoorbeeld vanwege een lichamelijke ziekte of beperking of vanwege dementie. De wijkverpleegkundige kan u helpen met het regelen van zorg of verpleging thuis. Deze zorg valt onder het basispakket van uw zorgverzekering. Voor meer informatie kunt u terecht bij het sociaal wijkteam bij u in de buurt, het gemeenteloket of uw huisarts.

b. Huishoudelijke hulp en andere ondersteuning

Heeft u huishoudelijke hulp, begeleiding bij dagelijkse activiteiten of hulpmiddelen zoals een rolstoel nodig? Dan kunt u ondersteuning bij uw gemeente aanvragen. Deze ondersteuning valt onder de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) 2015. Elke gemeente heeft een Wmo-loket of sociaal wijkteam voor vragen.

c. Woonzorgzones

In een woonservicegebied of woonzorgzone kunt u dag en nacht zorg krijgen in uw eigen huis. Zo kunt u zo lang mogelijk thuis blijven wonen, ook als u een beperking heeft. Vaak zijn er meer geschikte woningen in het gebied en krijgt u daar hulp en zorg op maat, bijvoorbeeld vanuit een zorgsteunpunt of servicepunt. Hier vindt u bijvoorbeeld een huisarts, apotheek, een organisatie voor thuiszorg en een huismeester.

d. Woonzorgcentrum

Woonzorgcentra, bijvoorbeeld serviceflats, bieden zorg en service aan hun bewoners. Bijvoorbeeld een alarminstallatie, een huismeester, huishoudelijke hulp en kantoor voor thuiszorg. Er zijn ook woonzorgcentra die 24-uurszorg bieden. In een woonzorgcentrum:

- woont u zelfstandig;
- betaalt u huur voor uw woonruimte;
- sluit u apart overeenkomsten af voor wonen en zorg.

e. Aanleunwoning

Aanleunwoningen staan meestal op het terrein van een verzorgingshuis. In een aanleunwoning:

- woont u zelfstandig;

- betaalt u huur voor uw woonruimte;
- kunt u gebruik maken van de voorzieningen van het verzorgingshuis, zoals medische hulp bij nood, maaltijden en activiteiten.

Voor de voorzieningen in een aanleunwoning betaalt u servicekosten. Voor de zorg die geleverd wordt, betaalt u een eigen bijdrage.

f. Meer zorg nodig

Ook wanneer u 24 uur per dag zorg nodig heeft kunt u onder bepaalde voorwaarden thuis blijven wonen. Als het niet mogelijk of wenselijk is om thuis te wonen, dan kunt u wonen in een zorginstelling. Voor 24-uurszorg in een instelling heeft u een indicatie voor Wlz-zorg nodig. De Wet langdurige zorg (Wlz) regelt dit. Het Centrum indicatiestelling zorg (CIZ) beoordeelt of u in aanmerking komt voor deze intensieve zorg. Daarvoor moet u een Wlz-indicatie aanvragen bij het CIZ.

g. Organiseren wonen en zorg

Op de website Regelhulp vindt u meer informatie over de verschillende mogelijkheden van wonen en zorg. U leest daar ook hoe u een plaats kunt krijgen in een van deze woonvormen.

! OPROEP OVERMAKING CONTRIBUTIE!

Met onze brief van 19 januari hebben we u verzocht de contributie voor het jaar 2016 vóór 15 februari aan ons over te maken. De meesten van u hebben dat gedaan, maar ook een redelijk aantal mensen nog niet. Graag verzoeken we degenen die het betreft ervoor te zorgen dat de contributie **uiterlijk 5 maart** bij ons binnen is. De contributie kan worden overgemaakt op ons IBAN-nummer bij de Rabobank: **NL23 RABO 0308482921**, onder vermelding van uw naam en 'contributie 2016 *Algemene Seniorenvereniging Goes e.o.*'. Dank alvast!

-0-0-0-0-0-0-

BESTUUR ASG

*Voorzitter: **Henk Hoogerland**
Westhavendijk 52, 4475 AD Wilhelminadorp,
T: 0113-228525;
e-mail: hwhoog@zeelandnet.nl*

*2e Voorzitter: **Dick van de Merwe**
's-Heer Elsdorpweg 20, 4461 WK Goes,
T: 0113-228428;
e-mail: dwwdmerwe@zeelandnet.nl*

*Secretaris en Nieuwsbrief: **Hans de Jonge**
Blanckstraat 4, 4461 KS Goes,
T: 06-46188122;
e-mail: hdj@zeelandnet.nl*

*Penningmeester: **Izaak de Graaf**
Oude Diep10, 4465 AD Goes,
T: 0113-220111;
e-mail: iza.con@worldonline.nl*

*Bingo- en spelmiddagen:
Addie de Lange,
T: 211224*