

NIEUWSBRIEF

KBO afdeling

NIEUWERKERK AAN DEN IJSSEL



November 2019

Van de voorzitter

Beste KBO-leden,

Het is weer herfst. Zojuist zag ik in mijn tuin weer een vinkje zitten, terwijl de koolmezen en pimpelmezen het hele jaar door zichtbaar waren. Zo-even heb ik mijn voerautomaat weer gevuld met zonnepitzaadjes en inmiddels zijn er al weer heel wat koolmeesjes, vinkjes en roodborstjes in mijn tuin te zien. Al met al help ik op deze manier de natuur maar ga ik ook de eenzaamheid tegen. In de maand oktober zijn er landelijk weer acties tegen de eenzaamheid gelanceerd. Niet alleen in de eerste week maar eigenlijk de hele maand door werd er aandacht aan dit onderwerp besteed.

De KBO-PCOB schrijft op zijn website een stuk hierover met als titel: **"Meer verbinding tussen generaties vermindert eenzaamheid."** Men stelt, dat de helft van de 75-plussers zich regelmatig eenzaam voelt en dat dit niet alleen een probleem voor de senioren is maar ook voor de maatschappij. Zij zijn van mening, dat als je de ouderen bij je eigen leven betreft, je jouw leven en hun leven rijker, mooier en betekenisvoller kunt maken.

Acht dagen niemand zien of spreken.

Naast sociale eenzaamheid waarbij mensen maar weinig contact hebben met anderen, is er ook emotionele eenzaamheid. Dan zien ouderen wel andere mensen maar voelen zij zich niet verbonden. Zij hebben het gevoel niet van betekenis voor iemand te zijn.

Ziek van eenzaamheid.

Van eenzaamheid kun je namelijk echt ziek worden: "je ervaart stress, je weerstand wordt aantoonbaar minder en daardoor ben je vatbaarder voor infecties. Eenzaamheid vergroot verder onder meer de kans op hartziekten en op de ziekte van Alzheimer. Ook zijn er mentale aspecten. Wie geen of maar heel weinig contact heeft met anderen voelt zich snel overbodig. Dit kan leiden tot depressieve gevoelens en vragen als: "heeft mijn leven nog wel zin?" Eenzaamheid tast de kwaliteit van leven aan.

Elkaar helpen.

Het mooie is dat er maar weinig nodig is om een eerste stap te zetten om die eenzaamheid te doorbreken. Bel eens aan als iemand slecht ter been is en vraag of je misschien kunt helpen door boodschappen te doen of de tuin bij te houden. Of vraag of je buurman of buurvrouw zin heeft in een kopje koffie. Je zou ook zelf om hulp kunnen vragen en daardoor iemand uit zijn isolement kunnen halen. Het is ook nuttig om tijdig te investeren in een sociaal netwerk. Het is goed om te kijken wat er in je omgeving voor mogelijkheden zijn. Misschien kun je zelfs als vrijwilliger aan de slag. Vaak is een ander mens maar een telefoontje van je weg.

Afgelopen maand sprak ik tijdens een bijeenkomst over de inrichting van het "Vijfde dorp" een ambtenaar van de gemeente Zuidplas, die zich verontschuldigde over het feit, dat de gemeente Zuidplas door alle drukte van de verhuizing maar ook door andere oorzaken van tijdgebrek, geen kans had gezien om ook in onze gemeente tijd te besteden aan het organiseren van "de week tegen de eenzaamheid". Zij gaf aan dat het wel degelijk een speerpunt van de gemeente Zuidplas zou moeten zijn. Dit jaar werd er alleen in de deelgemeente Moerkapelle een activiteit georganiseerd.

Afgelopen periode heb ik mogen vergaderen met KBO-Zuid-Holland over de financiën en de samenwerking met de PCOB. Met het SVO hebben we vergaderd over de communicatie met organisaties zoals "Welzijn Zuidplas".

Een hartelijke groet van uw voorzitter,

Marcel de Groot



Spreuk van de maand november

**"De weg van geluk
loopt niet van een ander
naar jou,
maar van jou
naar een ander."**

LIEF EN LEED

Kroon-verjaardagen

65 jaar

16-11-2019 de heer G.L.H.M. Henkens

80 jaar

2-11-2019 de heer B.R. Harley

90 jaar

10-11-2019 mevrouw M.L. Segers-Sluis

25-11-2019 mevrouw E.M.T. van Thiel



Op 2 oktober 2019 is mevrouw C.A. (Cor) de Groot-Kool overleden op de leeftijd van 92 jaar.

Op 16 oktober 2019 is mevrouw M. (Riet) Hoefnagel-de Jong overleden op de leeftijd van 84 jaar.



Correctie

In het september nummer van de Nieuwsbrief staat een storende fout. Ria van Doorn heeft geen half jaar maar 1,5 jaar lang gezorgd voor het schrijven van kaarten voor de kroonjarigen of andere feestelingen binnen de plaatselijke KBO.

Hiermee is deze fout rechtgezet. Ria, nogmaals hartelijk dank voor jouw inzet.



OV Chipkaart voorlichtingsbijeenkomst donderdag 26 september 2019

Op donderdag 26 september kwam Jan Meerpoel ons informeren over het reizen met de OV-chipkaart en kon ons veel wetenswaardigheden vertellen.



Ter introductie vertelt hij dat hij in Leiden heeft gestudeerd en als architect 25 jaar werkzaam is geweest tot hij door een erfelijke aandoening aan het netvlies, zijn gezichtsvermogen verloor en sinds 21 jaar helemaal blind is. Met deze handicap en zijn opleiding kon hij in allerlei besturen adviezen geven omtrent de toegankelijkheid en bereikbaarheid van gebouwen en de omgeving voor mensen met een handicap. In 2006 kwam de OV chipkaart en vanaf het begin werd hij in Rotterdam betrokken bij vervoer voor senioren dat vanaf 65 jaar gratis is.

Alle bus-, tram- en treinorganisaties hebben andere apparatuur i.p.v. één type poortje of toegang. Er is 1,1 miljard euro besteed alléén aan de ontwikkeling van de OV-chipkaart maar toen kon nog niemand er mee reizen. Er wordt uitgelegd welke 3 soorten OV chipkaarten bestaan en wat daar de voor- en nadelen van zijn o.a. in verband met de ouderenkorting. Met alle vervoermiddelen kun je reizen met OV kaarten.

Er bestaat ook een Flex abonnement – dit geldt voor alle vervoerders en je kunt door het hele land reizen. Hiermee hoeft u niet op saldo te reizen, maar krijgt u elke maand een factuur met alle ritten die door u gemaakt zijn. Na controle en goedkeuring kunt u die betalen.

Er is ook OV Chip Plus. Als u niet veel reist dan is een Flex-abonnement een goed systeem.

Voor gehandicapten en slechtzienden maakt OV Plus het reizen met openbaar vervoer gemakkelijker omdat zij niet hoeven uit te checken maar alleen 's morgens moeten bellen om te zeggen waar men heen reist die dag. Hierdoor hoeft u niet te zoeken naar de palen die soms op het perron, soms bij de ingang of ook wel in het voertuig zijn geplaatst.

Aangezien de informatie zo veelomvattend was, had de heer Meerpoel voor hand-outs gezorgd die na afloop ter hand werden gesteld om thuis uitgebreid na te lezen.

De middag werd afgesloten met gezellig napraten onder het genot van een drankje met een nootje of een zoutje.

"Zicht op verminderd Zicht" op donderdag 7 november 2019

De aanmeldingen voor de interessante informatiebijeenkomst **Zicht op verminderd zicht** komen gestaag binnen. Er is nog plaats, dus geven wij u hieronder nog even in het kort de bijzonderheden over de middag en de aanmeldingsprocedure.

De middag wordt georganiseerd in samenwerking met het **Iris Huys Gouda** (dé specialist in hulpmiddelen voor slechtzienden) en ons eigen lid mevrouw Fiet Rodenburg als ervaringsdeskundige. De heer Edwin Prosman komt uitleg geven over visuele beperkingen en houdt een presentatie over en toepassing van hulpmiddelen bij visuele beperkingen.

Mevrouw Fiet Rodenburg zal proberen een selectie van haar hulpmiddelen te tonen en laten zien hoe ze werken.

Stichting Bartiméus

Uw secretaris heeft op 12 september in Zeist de training *Zicht op verminderd Zicht* doorlopen bij de Stichting Bartiméus. Deze training werd georganiseerd door KBO-PCOB die, samen met de Stichting Bartiméus (de grootste expertise-organisatie voor slechtziende en blinde mensen) en het Bartiméus Fonds, vrijwilligers - o.a. afdelingsbestuurders van KBO-PCOB - trainen. Het doel is om te zorgen dat deze vrijwilligers blinden en slechtzienden wijzen op hulpmiddelen om hun leven te verbeteren, waardoor mensen kunnen blijven meedoen, binnen én buiten de vereniging. Het meest spannende onderdeel was de lunch met een 'visueel beperkende' skibril, waardoor je niet weet waar alles staat, hoe je een pakje beleg moet openmaken en je boterham beleggen of een glas melk inschenken. Het is gelukt!



Het gaat niet om hoeveel procent je ziet. Het gaat om hoeveel procent je leeft.

Programma:

13:30 uur Inloop met koffie en verse Goudse stroopwafel

14:00 uur Aanvang van de presentatie

Locatie Ontmoetingsruimte van de St. Josephkerk, Kerklaan 20

Er zijn geen kosten verbonden aan deelname.

Voor iedereen is een Goody bag van het Iris Huys beschikbaar

Aanmelden uiterlijk zondag 3 november bij Sjaak Zuidwijk 0180-313625 of per e-mail:

kbo.nieuwerkerk@gmail.com zodat er voor voldoende stroopwafels en Goody bags gezorgd kan worden.

Na afloop is er tijd om nog even samen te zijn met een drankje (€ 1 per stuk)



Uitje naar De Autostal op 14 november 2019

Ook voor het uitje naar Museumgarage De Autostal is aardig wat animo. De Autostal ligt aan de 's Gravenweg 105a. Velen kunnen er op eigen gelegenheid naar toe en moeten daar om 10:00 uur zijn. Voor diegenen die vervoer nodig hebben, het verzoek dit bij de aanmelding aan te geven.

Programma:

10:00 uur Inloop met koffie en iets lekkers

11:00 uur Aanvang van de presentatie en rondleiding in het museum waar een historisch en nostalgisch stukje Nederland bewaard is gebleven. Het museum geeft een vrijwel compleet beeld van het leven in begin 1900 waar de dagelijkse gang van zaken uit die tijd is weergegeven. De dorpswinkel, een woonkamer met bedstee, kleding en diverse gebruiksartikelen zijn – naast een bonte verzameling aan auto's en motoren - te bezichtigen. Er is ook een prachtige collectie fototoestellen, telefoons en radio's samengesteld.

13:00 uur lunch – de lunch wordt weer verzorgd door Lyda die dit ook op 29 augustus in Historisch Centrum "Ons Verleden" in Zevenhuizen heeft gedaan.

Kosten:

Deelname € 10 per persoon voor entree, koffie met iets lekkers en lunch.

Aanmelden is noodzakelijk vóór 6 november bij Sjaak Zuidwijk 0180-313625 of per e-mail:

kbo.nieuwerkerk@gmail.com maar **Vol = Vol**

Na de lunch is dit uitje afgelopen.

Alzheimer Café Zuidplas

Wat doet Gemeente Zuidplas voor mensen met dementie en hun naasten?

Graag nodigt de Werkgroep Alzheimer Café Zuidplas u uit voor het één na laatste Alzheimer Café Zuidplas van 2019. Deze avond staat in het teken van een gesprek met WMO-consulent Margreet van Zijl. Zij vertelt u wat de Gemeente Zuidplas voor mensen met dementie en de mantelzorgers kan betekenen.



Margreet wil u graag de weg wijzen hoe je zorg vanuit de Gemeente Zuidplas kunt aanvragen. Denk bijvoorbeeld aan huishoudelijk hulp, hulpmiddelen en aanpassingen in huis, vervangende zorg als de mantelzorg ontlast moet worden, dagopvang. Margreet heeft heel veel ervaring met mensen met dementie en is ook ergotherapeut. De gemeente Zuidplas wil mensen met dementie, hun mantelzorgers en naasten zoveel mogelijk laten meedoen in de maatschappij.

U bent van harte welkom op **donderdagavond 31 oktober 19.00-21.00 uur**. Om 19.00 uur staan koffie en thee klaar voor u. Het programma start om 19.30 uur.

Margreet van Zijl zal ook vertellen wanneer de zorg niet meer onder de verantwoordelijkheid van de Gemeente Zuidplas valt. U kunt hierover meer te weten komen tijdens het laatste Alzheimer Café van **donderdagmiddag 28 november 2019** met als thema '*Als opname inzicht komt*'.

Locatie: Woonzorgcentrum De Meander
Boslaan 1 - Nieuwerkerk aan den IJssel
Werkgroep Alzheimer Café Zuidplas



[Lotgenotencontact voor partners van mensen met dementie ook op dinsdag 12 november a.s.](#)

Het volgende lotgenotencontact voor partners van mensen met dementie wordt op dinsdag 12 november gehouden. Het gaat om het ontmoeten van elkaar, het uitwisselen van ervaringen en van elkaar ideeën op doen hoe zaken aan te pakken. Per keer kiezen we een thema waar kort bij stil wordt gestaan.

Als er andere vragen spelen, mogen die uiteraard ook aan de orde komen. Wij nodigen u uit om hierbij aanwezig te zijn.

Steunpunt mantelzorg van Welzijn Zuidplas organiseert deze bijeenkomsten ongeveer om de twee maanden. Kunt u er deze keer niet bij zijn en wilt u de nieuwe datum weten, laat het dan even weten dan geef ik deze aan u door.

Dit kan via hetty@welzijnzuidplas.nl of via 0180-310050 (inspreken is voldoende)

We zien uit naar een gezellige ontmoeting met elkaar. Graag tot dinsdag 12 november!

Ontmoeting dinsdag 12 november a.s.

Tijd **van 13.30 uur tot 15.00 uur**

Meidoorn 1A - Nieuwerkerk aan de IJssel



[Symposium "dagelijks leven met dementie"](#)

Datum: Maandag 4 november 2019

Tijdstip: 18:15 - 21:30 uur

Locatie: Driestar Educatief, Burg. Jamessingel 2, Gouda

Kosten: Het bijwonen van het symposium is gratis. Inschrijven is wel verplicht indien u wilt komen.

Het gewone leven komt ernstig in het gedrang wanneer mensen worden geconfronteerd met dementie. Niet alleen voor de persoon zelf maar ook de naasten. Men krijgt te maken met ingrijpende levensvragen: hoe ziet mijn toekomst eruit, wat betekent dit voor mijn relaties en kan ik nog mee blijven doen aan het sociale leven? De Sociale Benadering Dementie, ontwikkeld door Prof. mr. dr. Anne-Mei The, laat een ander perspectief zien op het leven van mensen met dementie. De focus van de Sociale Benadering ligt niet op de aandoening, maar op (het verbeteren van) de leefwereld van de persoon met dementie en zijn/haar omgeving. Juist de sociale context is van groot belang. Dit symposium is open voor iedereen die te maken heeft met dementie, ook mensen met dementie en hun naasten zijn van harte welkom.

U kunt zich inschrijven (t/m 1 november) via de agenda op www.transmuraalnetwerk.nl/agenda

De workshops duren 40 minuten. In verband met het indelen van de workshops vragen wij u bij het inschrijven 3 keuzes te maken, in volgorde van voorkeur. U volgt 2 workshops.



Enkele feiten en wetenswaardigheden over data en activiteiten

Begin dit jaar zijn we begonnen om maandelijks een activiteit op te zetten. Dat kon een lezing zijn, informatiebijeenkomst of een uitje. De PCOB geeft al jaren een jaarplanning uit en de PCOB-leden kunnen daar ruim tevoren rekening mee houden. Dat is ook onze wens. Ook willen we niet vergeten dat er in de St. Josephkerk of in de Sint Christoffelparochie activiteiten worden ontwikkeld en gepland waar onze leden aan willen deelnemen – zoals de ouderen contactdagen.

Daarnaast proberen wij met een eerste aanzet voor het combineren met andere KBO- en PCOB afdelingen te voorkomen dat er activiteiten worden gepland op data waarop al door een van de andere bonden een activiteit is vastgelegd. Met deze opzet proberen wij onze leden en alle senioren van Zuidplas de kans te geven om ook bij de andere ouderenorganisaties in te schrijven.

Op dit moment zijn de volgende activiteiten definitief gepland:

31 oktober 2019	Modedag bij Vander Klooster Mode in Boskoop – i.s.m. PCOB
7 november 2019	Zicht op verminderd Zicht – bijeenkomst Ontmoetingsruimte
14 november 2019	Bezoek aan Museumgarage De Autostal incl. koffie en lunch
21 november 2019	Ontmoetings- en spellenmiddag
19 december 2019	Kerstmiddag met broodmaaltijd in de St. Josephkerk en jaarafsluiting

Voor 2020 wordt aan de volgende activiteiten gewerkt:

9 januari 2020	Nieuwjaarsbijeenkomst met bubbels Ontmoetingsruimte
16 januari 2020	Ontmoetings- en spellenmiddag
in februari 2020	gezellige middag met conferencier (onder voorbehoud!) of Harpiste Regina Ederveen (onder voorbehoud)
20 februari 2020	Ontmoetings- en spellenmiddag
in maart 2020	Algemene Ledenvergadering met aansluitend Chinese maaltijd
in maart 2020	Ontmoetings- en spellenmiddag
April	Informatiebijeenkomst 'Veilig Thuis'
Mei of juni	Bezoek aan Passiespelen in Tegelen

Het bestuur van uw afdeling houdt de oren en ogen open voor activiteiten die door onze leden worden aangedragen.

Indien u een uitje, evenement of activiteit weet waar u graag aan zou willen deelnemen, laat het ons dan weten: kbo.nieuwerkerk@gmail.com



[Alle activiteiten voortaan ook op onze website](#)

Onder de website van KBO Zuid Holland heeft onze afdeling sinds kort een aantal pagina's waarin we alle lokale wetenswaardigheden vermelden, zoals alle uitjes, spelmiddagen en andere activiteiten die wij in Nieuwerkerk organiseren voor onze leden.

Kijkt u eens op: <http://nieuwerkerkaandenijssel.kbozuidholland.nl>

U kunt zich bij de betreffende activiteiten ook via de website aanmelden. Daarvoor wordt een koppeling gemaakt met uw eigen E-mail programma, en u kunt het aantal personen, vervoersmogelijkheden en eventuele speciale wensen direct aan ons doorgeven.

De samenstelling van het bestuur en de diverse werkgroepen staan voortaan ook op de website vermeld, en tenslotte hebben wij hierop alle nieuwsbrieven on-line gezet, voorlopig met terugwerkende kracht vanaf 2018.

Wij doen ons best om de website actueel te houden en hopen dat u deze extra bron van informatie zult waarderen.



[Nog meer linkjes naar websites](#)

En nu we toch 'digitaal' bezig zijn, kunnen we u ook 3 linkjes aanbieden die wij uit Draagkracht hebben gehaald:

Uitzending kerkdienst

Via onderstaande link kunt u de rechtstreekse uitzending van een viering vanuit de St. Josephkerk via uw computer beluisteren:

<https://kerkdienstgemist.nl/streams/196840>

Als u even niet weet waar u de nieuwste **Draagkracht** hebt gelaten, dan kunt u hem toch raadplegen via de volgende link:

<https://portal.parochiemagazin.nl/digital/2670/181/4699>

Tenslotte melden we u dat er een **nieuwe website** in de lucht is van alle kerken in Nieuwerkerk aan den IJssel: www.geloofinnieuwerkerk.nu




[Vrijwilligerswerk ter overname aangeboden](#)

In de vorige Nieuwsbrief sloot ik mijn stukje af met de oproep: We hopen op uitbreiding van het bestuur en het vrijwilligersteam van onze afdeling. De telefoon is *oorverdovend* stil gebleven. Zoals onze voorzitter in dit blad schrijft: Wie geen of maar heel weinig contact heeft met anderen voelt zich snel overbodig. Eenzaamheid tast de kwaliteit van leven aan. "Heeft mijn leven nog wel zin?"

Ik kan u vertellen dat de werkzaamheden als vrijwilliger voor de KBO een gevoel van zin geven. Echter, ik heb nog veel meer werkzaamheden, dus wil ik taken overdragen. Als u interesse heeft, kunt u mij rechtstreeks bellen of mailen (zie laatste pagina). In de volgende Nieuwsbrief probeer ik de verschillende taken te beschrijven want het werk hoeft niet door één persoon gedaan te worden. Er zijn ± 8 taken die door 8 mensen kunnen worden opgepakt. En zoals Marcel schrijft: "Het is goed om te kijken wat er in je omgeving voor mogelijkheden zijn. Misschien kun je zelfs als vrijwilliger aan de slag. Vaak is een ander mens maar een telefoontje van je weg."

Irene Vasterman,
secretaris KBO afdeling Nieuwerkerk aan den IJssel

INFORMATIE

<p><u>Voorzitter:</u> Marcel de Groot Gouwe 27 2911 GA Nieuwerkerk aan den IJssel tel. 0180 - 312939 voorzitterkbonieuwerkerk@gmail.com</p>		<p>Graag willen we contact met u. Heeft u het behoeftepeilingsformulier al ingeleverd? Dit kunt u nog steeds inleveren.</p>
<p><u>Secretaris:</u> Irene Vasterman Valkendaal 41 2914 RK Nieuwerkerk aan den IJssel tel. 06-13745920 kbo.nieuwerkerk@gmail.com</p>		<p>De volgende Nieuwsbrief nr. 12/1 (dec/jan) mag u rond 4 december 2019 verwachten. Kopij voor dat nummer s.v.p. inleveren vóór 21 november 2019.</p>
<p><u>Penningmeester:</u> Sjaak Zuidwijk Pr. Alexanderlaan 98 2912 AM Nieuwerkerk aan den IJssel tel. 0180-313625 penningmeesterkbonieuwerkerk@gmail.com</p>		<p>KBO afdeling Nieuwerkerk aan den IJssel jaarcontributie 2019 * € 22,= alleenstaand * € 37,= 2 pers. zelfde adres bankrekeningnummer NL76 RABO 0345 2771 71 t.n.v. KBO afdeling Nieuwerkerk aan den IJssel</p>
<p><u>Ledenadministratie</u> Eric van Nierop Mozartstraat 26, 2912 XJ Nieuwerkerk aan den IJssel tel. 0180-318436 eric@van-nierop.nl</p>		<p><u>Verschijningsdatum 2019:</u> Dec/jan.-nr. op 4 december <u>Verzoek:</u> wijziging in uw gegevens gelieve door te geven aan de ledenadministratie.</p>
<p><u>HUBA</u> (Hulp bij Belasting Aangifte/Administratie) Toon de Kort Linge 69 2911 EJ Nieuwerkerk aan den IJssel tel. 0180-314212 toondekort@outlook.com</p>		<p>Toon de Kort en Rennie Valentijn kunnen u dit jaar (weer) hulp verlenen bij het invullen van uw belastingbiljet.</p>
<p><u>HUBA</u> (Hulp bij Belasting Aangifte/Administratie) Rennie Valentijn Bospolderstraat 38 2912 PD Nieuwerkerk aan den IJssel tel. 0180-332121 r.valentijn@ziggo.nl</p>		<p>Rennie Valentijn en Toon de Kort kunnen u dit jaar (weer) hulp verlenen bij het invullen van uw belastingbiljet</p>

Meld uw e-mail adres aan ons. U krijgt de Nieuwsbrief dan ook in kleur via de mail en bent nog sneller op de hoogte van het nieuws in uw KBO afdeling. Aanmelden kan via e-mail adres: kbo.nieuwerkerk@gmail.com