

NIEUWSBRIEF

KBO afdeling

NIEUWERKERK AAN DEN IJSSEL



Maart 2021

Van de voorzitter

Beste KBO-leden,

Terwijl u dit leest, ligt Aswoensdag alweer een week achter ons en zijn we aan de Vastentijd bezig onderweg naar Pasen. Jammer, dat we elkaar niet kunnen ontmoeten in de kerk of op een van onze activiteiten. We zullen nog even geduld moeten hebben maar steeds meer leden krijgen een uitnodiging voor hun vaccinatie. Tot dusverre ging men hiervoor naar Leiden, Rotterdam of naar Gouda. We hebben inmiddels vernomen, dat er ook gevaccineerd gaat worden in de sporthal "de Kleine Vink" afhankelijk van de beschikbaarheid van de vaccins in maart of april. Dit bericht zijn we tegengekomen in "IJsselgouwenieuws", "Hart van Holland" en Omroepwest.nl".

Intussen hebben we in de pers kunnen vernemen dat mensen met ernstig overgewicht 80% van de intensive care-plaatsen in de ziekenhuizen bezetten. Daarom hebben we besloten uw aandacht te vragen voor lichaamsbeweging. Graag willen we u aansporen om voldoende te bewegen. Zo mogelijk elke dag een half uur eventueel verspreid over de hele dag. Zelf wandel ik regelmatig en maak dan tochten van een tot twee uur. Ook heb ik op advies van mijn zoon een crosstrainer aangeschaft. Zo kan ik thuis – onafhankelijk van het weer - sporten terwijl de sportaccommodaties gesloten zijn. Ook de medebestuurders zijn op hun eigen manier actief. In deze nieuwsbrief kunt u hierover meer lezen.

Afgelopen tijd is er door KBO-PCOB aandacht gegeven aan het verdwijnen van bankfilialen. Sommige banken hebben hierop gereageerd en geven aan ondersteuningspunten te willen maken in verschillende zaken zoals boekhandels, supermarkten en bibliotheken maar willen toch verder gaan op de digitale weg. Er zullen nog meer bankfilialen gaan verdwijnen. In het laatste magazine van KBO-PCOB staat er een artikel over het internet: de digitale weg met als titel: "Internetdwang". Een onderzoek onder zo'n 4600 leden met als ondertitel: "Senioren zijn het zat." Bij de opmerkelijke cijfers kunnen we lezen, dat bijna een kwart van alle 75-plussers geen internet heeft (dus 75% wel!) Opmerkelijk is, dat 90% van de senioren dagelijks zo'n 2,5 uur op internet zitten. Het vervult dus klaarblijkelijk wel in een behoefte. De activiteiten zijn dan: contact hebben met anderen (kinderen of familie), het volgen van kerkdiensten, internetbankieren, winkelen in webwinkels en het spelen van spelletjes. Van degenen, die geen internet hebben is 91% de internetdwang zat. Mocht u bij de overige 9% horen en vragen heeft over internet kunt u altijd contact met ons opnemen. We beantwoorden graag uw vragen.

Voor de mensen die graag internetten en nog tijd over hebben is het misschien interessant om lid te worden van het nationaal senioren panel. Daar wordt regelmatig om uw mening gevraagd over allerlei zaken die senioren aangaan. U kunt zich aanmelden via www.nationaalseniorenpanel.nl Er worden 5 VVV-bonnen verloot onder de senioren die zich aanmelden.

Het zal u niet verassen dat er vanwege corona de afgelopen periode niet vergaderd is met het Samenwerkingsverband Ouderen. Toch kan ik u vertellen dat als gevolg van mijn wandeling - met het doel hindernissen voor senioren op te lossen - er in ieder geval resultaat is te vinden in de vorm van een opgeknapt steop en stoepafrit bij de Reigerhof.

Een hartelijke groet van uw voorzitter,

Marcel de Groot



Spreuk van de maand maart

“Goede woorden in je hart,
laten je gezicht stralen.”



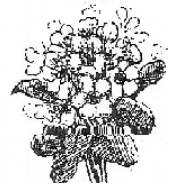
LIEF EN LEED

Kroonverjaardagen

75 jaar

16-3-2021 mevrouw G.M. van Baalen

23-3-2021 mevrouw M.P.A. Ross-Meijer



GEBED VAN MAART

Als gij geen zon kunt zijn voor velen
Niet zelve baadt in zonneshijn
Wees niet bedroefd
Ge kunt toch zeker nog wel een zon voor enk'len zijn
En is uw licht heel zwak en klein
Tracht dan een lamp, een kaars te zijn
Spreidt enig licht toch om u heen
Voor enk'len of desnoods voor één!

Aangeleverd door Nanny Jongeneelen

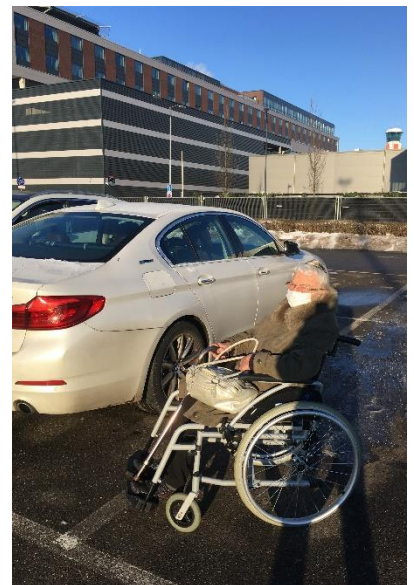
Vaccineren op Zestienhoven

Eén van onze oudere KBO-leden had een afspraak om het Pfizer vaccin te krijgen op Zestienhoven. Een goed bereikbare plek als je een auto hebt en goed ter been bent.

Maar als 90-jarige zijn dat geen vanzelfsprekende omstandigheden. Maar als je verder nog fit bent, komt de huisarts je de prik niet thuis brengen. Tel je zegeningen!

Maar we zijn er binnen de KBO om elkaar te helpen, dus gingen we in een auto en een geleende rolstoel van een ander KBO-lid op weg.

Ik had de dag tevoren even verkend en vastgesteld dat het van de parkeerplaats P3 naar de vaccinatielocatie, nog een behoorlijk eind lopen was, zeker met een rollator. Het was bovendien erg winderig, een vervelende eigenschap van vliegvelden. Er waren wel rolstoelen beschikbaar, maar dan moest je eerst naar de vaccinatielocatie lopen dan terug naar de auto de 90-jarige halen en aan het einde dat alles opnieuw om hem weg te brengen. Een rolstoel meenemen is dan een heel goed idee. Het was -8 graden en de route was wel goed sneeuwvrij gemaakt. En ... het regende of sneeuwde niet.



Het stukje lopen is dan gemakkelijk. Eerst een meneer die controleerde of je alle papieren bij je had die men had gevraagd, zoals gezondheidsverklaring, identiteitsbewijs en medicijnlijst. We waren vroeg (9:45h) en we waren direct bij deze meneer aan de beurt, maar toen we een half uur later weg gingen stond er inmiddels een rij van 30 mensen voor deze controlepost. Vervolgens verder naar binnen in een rij tot je naar een hokje werd verwezen waar ze eerst 5 minuten met je papieren bezig waren en daarna door naar de mevrouw die de prik zette. Dat was natuurlijk zo gebeurd, maar we mochten niet direct weg. Ons werd dringend geadviseerd nog een kwartiertje op een stoel te zitten. Waarschijnlijk om te zien of je niet onwel zou worden. Geen koffie, glühwein of erwtensoepp helaas, dus geen verleiding om er even lekker te blijven zitten.

Advies: neem tenminste je rollator mee, dan kan je zitten als je in rij staat en gezelschap is ook wel een goed idee! Dan duurt het wachten niet zo lang en heb je wat afleiding voor als je het toch allemaal wat spannend vindt.

George Henkens



Levenstestament

Inleiding

Hieronder citeren we voornamelijk uit de “Checklist Levenstestament”, een publicatie van de Koninklijke Notariële Beroepsorganisatie. De checklist zelf hebben we weggelaten, maar de teksten gehandhaafd. Dat geeft u een goede indruk wat een Levenstestament voor u kan betekenen. Heeft het uw interesse, bel gewoon met uw bestuur en we helpen u aan de complete Checklist.

In een levenstestament legt u keuzes en wensen vast voor uw eigen toekomst. Wat er moet gebeuren als u zelf niet meer kunt handelen. Dat kan tijdelijk zijn, bijvoorbeeld door een ziekenhuisopname, maar ook permanent, bijvoorbeeld door dementie. U bepaalt wie namens u beslissingen mag nemen en waarover. Over geld en bezittingen, maar ook over medische en persoonlijke zaken. Het levenstestament blijft gelden als u niet meer in staat bent de beslissingen waar u voor staat voldoende te overzien. Zo houdt u de regie over uw leven, juist als u zelf niet (meer) kunt beslissen.



Op het moment van opstellen, moet u de beslissingen die u in het levenstestament neemt goed kunnen overzien. U bent dan wilsbekwaam. Het is de taak van de notaris om te controleren of u dat bent. Bij twijfel kan hij met uw toestemming een arts inschakelen om vast te stellen of u wilsbekwaam bent. Dat voorkomt dat er achteraf vragen kunnen komen over de geldigheid van uw levenstestament.

De Checklist van de KNB helpt u bij het nadenken over de mogelijkheden van het levenstestament. Voor welke situaties wilt u zaken gaan regelen en wie vraagt u om uw zaken waar te nemen als u hier zelf niet meer toe in staat bent? De antwoorden zijn afhankelijk van uw levenssituatie, wensen en behoeften. Dat heeft een zakelijke kant: wat is nodig? Maar ook een sociale kant: wat vindt u belangrijk in het leven? De vragen zijn bedoeld om u inzicht te geven in de keuzes die u heeft. Bespreek dit ook met uw naasten.

De vragenlijst kunt u gebruiken als voorbereiding op het gesprek met de notaris over uw levenstestament. De vragen laten u nadenken over de keuzes die u kunt maken. In het gesprek met de notaris kunt u doorpraten over de voordelen en nadelen van deze keuzes. Of extra uitleg krijgen bij de vragen die u nog niet heeft kunnen beantwoorden.

In de Checklist staan de volgende onderwerpen:

1. Wat gaat uw vertrouwenspersoon voor u doen?

In het levenstestament legt u vast wie namens u beslissingen mag nemen. Deze persoon of personen zijn de gevolmachtigden. We noemen ze ook wel vertrouwenspersonen, omdat vertrouwen de basis is voor uw levenstestament. U heeft misschien al iemand in gedachten die u wilt aanwijzen als uw vertrouwenspersoon. Het is goed voor uzelf op een rij te zetten wat hij of zij allemaal moet gaan doen. Ook is het belangrijk te bedenken voor welke situatie u een levenstestament opstelt. Gaat het voor u om een periode van langdurige afwezigheid of wilt u iets regelen voor onvoorziene situaties? Of wilt u vastleggen wat u wilt als u in de toekomst niet meer in staat bent uw belangen te behartigen?

In het levenstestament staan in de meeste gevallen twee volmachten: één voor uw zakelijke belangen en één voor uw medische en persoonlijke zaken.

2. Wie wordt uw vertrouwenspersoon?

U heeft nu een beeld van de taken die uw vertrouwenspersoon krijgt. Wie wil en kan deze taken het beste voor u uitvoeren? De keuze van de vertrouwenspersoon of -personen is belangrijk. U kunt kiezen voor één vertrouwenspersoon voor al uw belangen, zowel zakelijke als medische. Of u kunt voor zakelijke belangen en medische /persoonlijke belangen aparte vertrouwenspersonen benoemen.

3. Hoe wilt u het toezicht regelen?

Toezicht achteraf

Het is gebruikelijk en wenselijk dat de vertrouwenspersoon rekening en verantwoording aan u aflegt over de dingen die hij voor u heeft gedaan. Zo kunt u nagaan of de vertrouwenspersoon rekening heeft gehouden met

de wensen en aanwijzingen uit uw levenstestament. Het geeft duidelijkheid en het beschermt uw vertrouwenspersoon tegen latere verwijten van anderen. Rekening en verantwoording afleggen is eigenlijk toezicht achteraf.

Toezicht tijdens de uitvoering

U kunt er ook voor zorgen dat er toezicht is op de uitvoering van de volmacht. De vertrouwenspersoon kan dan niet zomaar belangrijke beslissingen nemen. U kunt bepalen dat hij eerst overlegt met andere betrokkenen en/of dat hij vooraf deskundig advies inwint over de beslissing. Voorbeelden van ingrijpende beslissingen zijn het verkopen van uw huis waarin u niet meer kunt blijven wonen en de keuze voor een medische ingreep.

4. Wat kunt u regelen voor onvoorziene omstandigheden?

Soms loopt het anders dan u verwacht. Uw vertrouwenspersoon wil en kan zijn taken niet meer uitvoeren en uw opvolgers zijn ook niet beschikbaar. Of uw naaste omgeving vindt dat uw vertrouwenspersoon zijn werk niet goed doet of is het niet eens met uw keuze voor deze persoon. In deze situaties bepaalt de rechter wat er gebeurt. U kan aan de rechter zekere instructies meegeven voor het geval deze situaties zich voordoen.

5. Wie informeert u over uw levenstestament?

Uw levenstestament is vertrouwelijk. U geeft in ieder geval een kopie aan uw vertrouwenspersoon. Ook is het belangrijk dat u de mensen in uw directe omgeving informeert over uw levenstestament en de regelingen daarin. Zo weten zij wat u heeft geregeld en wie u daarvoor heeft aangewezen. Dit kan onduidelijkheden en teleurstellingen voorkomen.

U kunt in uw levenstestament aangeven wie uw levenstestament mogen inzien. Zij krijgen alleen het gedeelte te zien wat hen aangaat.



Hospicezorg in onze omgeving

De aanleiding om in deze Nieuwsbrief iets te schrijven over Hospicezorg is dat er in onze omgeving flink wat meer capaciteit komt en omdat uw secretaris tevens voorzitter is van de stichting IJsselHospices.

Iedereen kent natuurlijk het hospice IJsselThuis dat 15 jaar geleden van start ging in het fraaie gebouwtje achter de Batavier. Dit hospice heeft 4 kamers en jaarlijks wonen er zo'n 60 mensen gedurende de laatste weken van hun leven. Gemiddeld wonen de mensen er 4 weken. IJsselThuis is een zogenaamd "Bijna Thuis huis". Dit betekent dat men probeert de bewoners zich zoveel als mogelijk thuis te laten voelen. Alles wat thuis kan, moet ook in het hospice kunnen. De medische zorg die thuis kwam komt nu naar het hospice. De 60 vrijwilligers hebben



als motto de spreuk van St. Martinus: "Ik kan je niet beter maken, maar ik kan wel proberen ervoor te zorgen dat je je wat beter voelt". Het staat in de gevelsteen die naast de voordeur is ingemetseld.

Toen ik in 2016 in het bestuur kwam, waren er wachtlijsten en het plan bestond het aantal kamers uit te breiden. Dat betekende echter enorme ingrepen aan het pand en langdurig zou het hospice geen mensen kunnen verzorgen. Het idee is ontstaan om in Capelle aan den IJssel een nieuw hospice te starten, een zusje van IJsselThuis. Na enig zoeken konden we de vierde verdieping van de toren van de Vijverhof (dat is het verzorgingshuis naast de Koperwiek) huren wat een indeling had waarin we heel mooi 4 kamers konden maken voor bewoners, een grote woonkeuken en een kamer voor de staf.

Dit ging van start op 1 november 2017. Vanaf de eerste dag waren alle bedden bezet! Terwijl we de capaciteit hadden verdubbeld. Het geeft wel aan hoe groot de behoefte is aan

deze zorg. Dit hospice hebben we de naam gegeven: IJsselOever.

De wachtlijsten zijn niet verdwenen. We zien dat er veel mensen uit Rotterdam-Oost in onze hospices wonen. We hebben bedacht dat we nog een keer een hospice zouden kunnen opzetten en wel in Ommoord. In deze wijk is de vergrijzing groot. Op de kruising bij de Keizershof hebben we de begane grond gehuurd van een klein kantoorgebouwtje waarin we nu een hospice voor 4 bewoners maken. Rondom is bovendien een grote tuin mogelijk!

We hopen dat dit operationeel is medio april. Nu zijn we druk bezig met bouwen en het team van vrijwilligers (bewoners uit Ommoord) op te zetten. Er zijn er 60 nodig voor een hospice met 4 kamers. Dit hospice hebben we de naam gegeven: IJsselPolder.

Wellicht dat u zich afvraagt waarom we niet één groot hospice maken. We hebben geleerd dat een kleinschalig hospice het meeste garant staat voor een huiselijk karakter. Zowel de bewoners vinden dat fijn, maar ook hun familie en de vrijwilligers. Je leert elkaar in die paar weken juist goed kennen.

Bovendien kunnen we met 3 hospices de zorg in de buurt brengen en passen de hospices een beetje bij de wijk. Want de 3 gebouwen waarin we de hospices hebben zijn heel verschillend en toch zien we dat iedere bewoner zijn eigen voorkeur heeft. De 3 hospices hebben inmiddels een overkoepelde moeder gekregen met de naam IJsselHospices, die de 3 zusjes een gelijke opvoeding geeft.

In Moerkapelle gaan één dezer dagen de deuren open van een nieuw gebouwd hospice met de naam Elim. Dit hospice is ook een "Bijna Thuis huis" met 4 kamers voor bewoners. Het heeft een christelijke grondslag, maar staat ook open voor andersdenkenden.

De kosten voor hospicezorg worden grotendeels gedekt door subsidie van het ministerie van VWS, waardoor de eigen bijdrage zo laag kan zijn dat die binnen de vergoeding van de meeste zorgverzekeraars valt. Per saldo betaalt de bewoner dus niets.

Het opstarten en inrichten van een hospice is echter wel een kostbare gelegenheid, wat alleen maar mogelijk is dankzij gulle gaven van particulieren en de zogenaamde goede doelenfondsen. Daarom hebben alle hospices de ANBI status.

De meest gehoorde reactie van mensen die afscheid hebben genomen van iemand die in een hospice heeft gelegen is, dat men zich die laatste weken weer echtgenoot, dochter of zoon heeft gevoeld. Meestal gaat aan de opname in een hospice een periode thuis vooraf waarin de familie zware mantelzorgtaken draagt en niet meer goed toekomt aan de gewone familie relatie. Men is bezig met poetsen en zorgen.

In het hospice poetsen en zorgen de vrijwilligers en kan familie voor de laatste weken familie zijn.



Bewegen is goed voor u!

U heeft het natuurlijk allang opgemerkt, dat in onze Nieuwsbrief het afgelopen jaar al een paar keer aandacht is geschonken aan bewegen.

Toen in maart 2020 de gevolgen van de pandemie goed duidelijk werden en we massaal thuis bleven, zagen we ineens heel veel mensen wandelen. Iedereen die niet meer zijn favoriete sport kon uitoefenen zocht een manier om toch buiten te zijn en te bewegen.

Elly van Heijningen deed dat ook en op een middag liep ze tijdens zo'n wandeling langs mijn huis en belde aan. We dronken thee en Elly wees me erop dat bewegen voor ouderen nog veel belangrijker is dan voor de mensen die in de kracht van hun leven staan. Het lichaam wordt beter getraind, niet speciaal in uithoudingsvermogen, maar vooral in coördinatie, reflex en evenwicht. Dan is er minder kans op vallen en stoten en als het lijkt te gebeuren, vang je jezelf beter op en zijn de gevolgen veel minder erg.

Daarom stond in de Nieuwsbrief van mei 2020: Bewegen met Elly van Heijningen.

Elly was er snel bij, want inmiddels is de aandacht voor bewegen van ouderen bijna een rage geworden. De vorige Nieuwsbrief wees u op de "Beweegwaaier" van de Vegro en had daarvan enkele oefeningen overgenomen. Elders in deze Nieuwsbrief vindt u hierop een vervolg.

Helaas is de waaier al niet meer verkrijgbaar.

Maar, wat doet uw bestuur nu eigenlijk aan bewegen? Weest u gerust, wij bewegen ook, niet als bestuur, maar individueel en ieder op zijn/haar favoriete manier.

Marcel de Groot (Woerden 1950)

Marcel is een gekend wandelaar in Nieuwerkerk! Corona of niet, regen of wind het deert hem niet, elke dag een wandeling van wel 1 à 2 uur. Maar dat oefent toch niet voldoende spieren naar zijn zin en hij kocht een zogenaamde "cross trainer". Hiermee loop je en beweeg je gelijk met je handen twee stangen. De zwaarte van het lopen kun je instellen en je kunt kiezen of je rent of bergop wil.



Sjaak Zuidwijk (Koudekerk aan den Rijn 1948)

In de wijde omgeving is Sjaak bekend van het voetbalveld. Niet als speler, maar als scheidrechter in de standaard 2^e, 3^e en 4^e klasse en in de reserve Hoofdklasse. Dat betekent dat hij in heel Zuid-Holland op zaterdag het arbitrale trio kan aanvoeren en rechtspreekt op het veld. Om dat te mogen doen is natuurlijk niet alleen kennis van de spelregels noodzakelijk, maar ook een natuurlijk overwicht op de senioren van 20-30 jaar. Ook op zijn conditie mag niets aan te merken zijn. Tijdens een wedstrijd legt hij wel 8 km af en daar zitten pittige sprints tussen!

Om die conditie op peil te houden traint Sjaak af en toe met andere scheidsrechters, maar meestal traint hij tweemaal per week voor zichzelf in de buitenlucht. Weer of geen weer, hij voert dan zijn duurloop- en intervaltrainingen uit.

George Henkens (Groningen 1954)

Als het geen coronatijd was geweest, was George elke zaterdagochtend te vinden in een roeiboot op het water tussen Den Haag en Delft. Meestal in een 8 met stuurman. De ploeggenoten variëren in leeftijd tussen de 60 en 75 jaar. Met sommigen van hen roeit George al sinds 1973, het jaar dat hij in Delft ging studeren. George roeit altijd op boeg. Dan heb je een goed overzicht over de rest van de ploeg.

Nu mag dit niet meer. In de kelder staat nog een zogenaamde ergometer. Hiermee is het net alsof je roeit, alleen het is alleen jammer dat er niemand voor je zit, maar het is net zo vermoeiend.



Irene Vasterman (Zandvoort 1951)

Irene heeft zich aangemeld bij het online-platform "Vitaal Oud Worden" van Marko Luksen, oefentherapeut Cesar & beweegadviseur in Het Beatrixziekenhuis in Gorinchem. In zijn introductie vertelt Marko dat één van de meest onderschatte problemen bij 60+-ers is het verlies van spiermassa. Naarmate we ouder worden, worden we minder actief en ons lichaam past zich daar op aan. Ons lichaam krijgt niet genoeg uitdaging om te bewegen en gezond en vitaal oud te worden (te vaak de lift, roltrap, elektrische fiets, boodschappen laten bezorgen etc.).

In de webinar die Irene volgde, vraagt Marko Luksen of de deelnemers willen aangeven of zij, voor hun gevoel, voldoende bewegen en wat de minimale beweegvorm is voor volwassenen.

De beweegnorm wàs (10 jaar geleden!) dagelijks 30 minuten matig intensief bewegen. Dat is niet meer voldoende. Vaak wordt gekozen voor de weg van de minste weerstand: de roltrap of lift terwijl er een gewone trap voorhanden is. Om spierverlies te voorkomen moet u per week 2,5 uur matig intensief bewegen en daarnaast 2x per week spierversterkende activiteiten doen. Het gaat dus om beide beweegvormen die elkaar aanvullen! Met matig intensief wordt bijvoorbeeld tuinieren of fietsen bedoeld.



De geleverde training-set bestaat o.a. uit 5 elastieken, waarbij iedere kleur een andere uitdaging heeft.

Hoe beter de spieren ontwikkeld worden, hoe beter dat ook is voor de gewrichten.

Iemand met artrose zal door de pijn minder gaan bewegen. Maar spierafname maakt het erger. Dus ondanks de klachten gaat het er om de oefeningen te blijven doen en zorgen voor een goede opbouw: stap voor stap oefeningen waarbij u met het aantal herhalingen de intensiteit kan laten toenemen.



Bewegen met de beweegwaaier

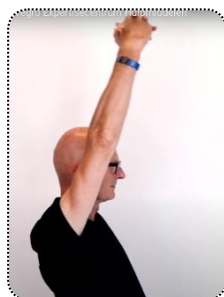


Oefeningen van de fysiotherapeut

Bewegen is voor iedere leeftijd heel belangrijk. 30 min. per dag matig intensief bewegen, kan al verschil maken. Maar ook bewegingsoefeningen doen is erg belangrijk. Zo blijft u flexibel en kunt u zolang mogelijk zelfstandig de dagelijkse activiteiten blijven doen.






Instructie

- **Uitgangshouding:** zittend op een stoel; met de handen ineengevouwen op de bovenbenen.
- **Uitvoering:** hef de armen met de ineengevouwen handen gestrekt tot boven het hoofd. Doe de oefening 10 keer en neem daarna 30 seconden rust. Herhaal dit 3 keer.
- **Doel:** onderhouden van beweeglijkheid van de schouders én versterken van de schouderspieren. Dit is belangrijk voor het behouden van de zelfstandigheid. Bijvoorbeeld voor zelf aan- en uitkleden.




INFORMATIEPAGINA

Bestuur, ledenadministrateur en medewerkers KBO afdeling Nieuwerkerk aan den IJssel

<p><u>Voorzitter:</u> Marcel de Groot Gouwe 27 2911 GA Nieuwerkerk a/d IJssel tel. 0180 - 312939 mobiel: 06-2463 2705 voorzitter@kbozuidplas.nl</p>		<p><u>Penningmeester:</u> Sjaak Zuidwijk Pr. Alexanderlaan 98 2912 AM Nieuwerkerk a/d IJssel tel. 0180-313625 penningmeester@kbozuidplas.nl</p>	
<p><u>Secretaris:</u> George Henkens 's-Gravenweg 30 2911 CG Nieuwerkerk a/d IJssel tel. 06-21855804 secretaris@kbozuidplas.nl</p>		<p><u>Evenementen commissie:</u> Irene Vasterman Valkendaal 41 2914 RK Nieuwerkerk a/d IJssel tel. 06-13745920 kbo.nieuwerkerk@gmail.com</p>	
<p><u>Ledenadministratie / webmaster</u> Eric van Nierop Mozartstraat 26, 2912 XJ Nieuwerkerk a/d IJssel tel. 0180-318436 ledenadministrateur@kbozuidplas.nl</p>		<p><u>Verzoek:</u> gelieve wijziging in uw gegevens door te geven aan de ledenadministratie. website: www.kbozuidplas.nl e-mail: kbo@kbozuidplas.nl</p>	<p><u>Kopij Nieuwsbrief</u> De redactie van de KBO Nieuwsbrief ontvangt uw stukjes met wetenswaardig- heden graag.</p>

HULP BIJ BELASTINGAANGIFTE / ADMINISTRATIE (HUBA)

<p><u>HUBA</u> Toon de Kort Linge 69 2911 EJ Nieuwerkerk a/d IJssel tel. 0180-314212 toondekort@outlook.com</p>		<p><u>HUBA</u> Rennie Valentijn Bospolderstraat 38 2912 PD Nieuwerkerk a/d IJssel tel. 0180-332121 r.valentijn@ziggo.nl</p>	
---	---	---	---

Toon de Kort en Rennie Valentijn kunnen u dit jaar (weer) hulp verlenen bij het invullen van uw belastingbiljet.

<p>De volgende Nieuwsbrief nr. 4 (april) mag u rond 23 maart 2021 verwachten. Kopij voor dat nummer s.v.p. inleveren vóór 11 maart</p> <p><u>Verschijningsdata 2021:</u> Mei, nr. 5 verschijnt 20 april Juni, nr. 6 verschijnt 25 mei Juli/augustus, dubbelnummer 7/8, verschijnt 29 juni September, nr. 9 verschijnt 24 augustus Oktober, nr. 10 verschijnt 28 september November, nr. 11 verschijnt 26 oktober December/januari, dubbelnummer 12/1 verschijnt op 30 november 2021.</p>	<p>KBO afdeling Nieuwerkerk aan den IJssel <u>jaarcontributie 2021</u> * € 25,= alleenstaand * € 40,= 2 personen op hetzelfde adres Als u een machtiging heeft gegeven, wordt de contributie voor 2021 rond 25 januari afgeschreven.</p> <p><u>bankrekeningnummer</u> NL76 RABO 0345 2771 71 t.n.v. KBO afdeling Nieuwerkerk aan den IJssel</p> <p>Aanmelden voor activiteiten: per mail: kbo@kbozuidplas.nl of telefonisch bij het bestuur.</p> <p>Redactie Nieuwsbrief – kbo@kbozuidplas.nl George Henkens en Irene Vasterman</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: secretaris@kbozuidplas.nl