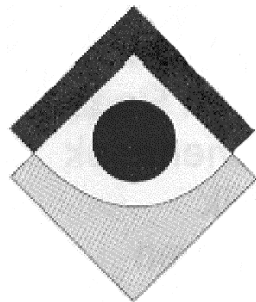


KATHOLIEKE BOND VAN OUDEREN  
AFD. WATERINGEN

Secretariaat:  
Gaelstraat 17  
2291 SG WATERINGEN  
e-mail: [dkraaijenbrink@hccnet.nl](mailto:dkraaijenbrink@hccnet.nl)  
RABO Bank: rek.no.: NL33 RABO 0156 6101 32  
t.n.v. K.B.O. Wateringen  
Clubgebouw: VELO telefoon 0174-292779  
Website: [www.kbowateringen.nl](http://www.kbowateringen.nl)



---

**Jaargang: 63**

**nr. 7**

**augustus 2016**

---

### **Van de bestuurstafel**

Voor u ligt de vernieuwde uitgave van ons mededelingenblad.

Als ik dit schrijf, weet ik ook nog niet hoe het er precies uit komt te zien. Wel dat er een mooie kaft omheen komt, met een schildering van de hand van Paul Kerrebijn van de St. Jan.

Het blad zal voortaan extern gedrukt worden, dit betekent wel dat u reclames aantreft in ons blad, voornamelijk van Wateringse bedrijven c.q. winkels.

Het scheelt veel werk, maar wat het Bestuur er voornamelijk mee wil bereiken, is dat het blad er aantrekkelijker uitziet.

Het woordje van de voorzitter heet voortaan 'Van de bestuurstafel'. In de praktijk zal de voorzitter dit schrijven, maar in bijzondere situaties een ander bestuurslid.

Ook dit jaar blijkt weer uit de opkomst, dat het goed is dat KBO Wateringen haar activiteiten in de zomer voortzet. Juist in deze tijd kan het soms stilletjes zijn als iedereen om je heen op vakantie is.

In de laatste week van augustus heeft de commissie Uit Goed Voor U een vakantieweek voor onze leden geregeld. Een beetje later dan men gewend is, maar soms komt dat zo uit. Het enthousiasme is er niet minder om en op 20 augustus vertrekt de bus naar Millingen a/d Rijn.

Verder hoop ik velen van u te zien op onze openingsmiddag op 6 september. We beginnen weer met een dienst in de Velo-hal door Pastor Straathof om 13.15 uur.

Na de koffie een optreden door cabaretgroep HET DRAAIT OM MENSEN NIETWAAR met een programma geschreven door Marien van den Berg.

Met ingang van het nieuwe seizoen gaat ook de verhoging van de koffieprijs in, de prijs van een kopje koffie wordt € 1,00.

Ik wens u allen, mede namens de andere bestuursleden, een mooi en gezellig jaar toe bij KBO Wateringen.

Annelies van der Hee-Lammers, voorzitter

### **50 jaar getrouwd**

Dhr en Mevr. P. Eijgermans op 10 sept.  
Bruidspaar van harte gefeliciteerd.



### **Overleden**

Mevr. G.C.M. 's-Gravemade-Romeijn	op 6 juni
Mevr. (Fie) Vink van den Heuvel, Poortweide 52	op 1 juli
Dhr.Ph.P.M.(Flip) van Ruijven, Waterpark 54	op 21 juli
Dhr. J.N.F. (Jan) v.d Knaap, Secr. Verhoeffweg 11R	op 29 juli

Wij wensen de families veel sterkte toe bij het verwerken van dit verlies

## **Nieuwe leden**

Mevr. E.J.J. (Diny) Cammeraat, Guntersteinweg 417, 2531KA

Dhr. J.M.A. (Jan)van Ruijven, Azaleapark 9, 2291AL

Mevr. L. (Leny) van Ruijven-Zwinkels, Azaleapark 9, 2291AL

Van harte welkom en een fijne tijd bij de KBO.

## **Mailadres!!!**

Gebruikt u e-mail? Geef uw adres dan door aan de KBO en stuur een mailtje naar [ettydekok@gmail.com](mailto:ettydekok@gmail.com)

## **Activiteiten**

20 t/m 27 augustus      vakantieweek Millingen  
10 uur vertrek vanaf Velo

dinsdag            6 sept.    Opening KBO seizoen 2016 - 2017  
13.15 uur in Velo.    Gaarne op tijd aanwezig.

dinsdag            13 dec.    Lichtjes boottocht Delft nadere info in het  
volgende mededelingenblad

Soos dinsdagmiddag            start 13.00 uur

Klaverjassen,  
Biljarten,  
Rummikuppen,  
Jokeren en het kaartspel Skipbo  
Crea-tafel o.a. kaarten maken.

Soos donderdagmiddag      v.a. 13.00 uur

Bridgen en Biljarten.

## Bridgecompetitie datumschema seizoen 2016 – 2017

Periode 1:	08-09-2016 29-09-2016	15-09-2016 06-10-2016	22-09-2016 13-10-2016
Periode 2:	20-10-2016 10-11-2016	27-10-2016 17-11-2016	03-11-2016 24-11-2016
Periode 3:	01-12-2016 22-12-2016*	08-12-2016 29-12-2016	15-12-2016 05-01-2017
Periode 4:	12-01-2017 02-02-2017	19-01-2017 09-02-2017	26-01-2017 16-02-2017
Periode 5:	23-02-2017 16-03-2017	02-03-2017 23-03-2017	09-03-2017 30-03-2017
Periode 6:	06-04-2017 04-05-2017	13-04-2017** 11-05-2017	20-04-2017 18-05-2017***

Bijzonderheden:     \* 22 december 2016 Kerstdrive  
                          \*\* 13 april           2017 Paasdrive  
                          \*\*\* 18 mei           2017 Slotdrive

De Kerstdrive, Paasdrive en de Slotdrive tellen mee voor de competitie.

Bij de Kerstdrive, Paasdrive en de Slotdrive zijn voor elke lijn prijzen beschikbaar.

Als u tijdens deze drives met een invaller speelt die geen lid is van de KBO dan verwachten wij een bijdrage van € 3,00

## Partner bridge gezocht.

Als u een bridgepartner zoekt dan kunt u contact met een van deze bridgers opnemen.

Miep vd Knaap  
Hans de Gunst

C-D lijn 070-3298619 06-13211225  
D lijn 06-14121434

Lukt het u om een nieuw bridgepaar te vormen, dan kunt u dat voor 1 september aan de bridgeleider Jan de Kok melden via email: [ettyjandekok@gmail.com](mailto:ettyjandekok@gmail.com) of telefonisch: 0174-785167 06-24137579

**Verhuizen:** Wilt u een naam- of adreswijziging doorgeven, dan verzoeken wij u om dit **schriftelijk** te doen aan de **secretaris, Gaelstraat 17, 2291 SG Wateringen**



## Klaverjassen

Dinsdag 13 september begint de klaverjascompetitie

**Website: [www.kbowateringen.nl](http://www.kbowateringen.nl)**

Op onze site vindt u de afdelingen Algemene KBO, Ouderenadvies, Bridge, Biljart, Klaverjassen, Creatief, Nieuwsblad en Uit goed voor U. Ook de nieuwsbrief van de SARW kunt u lezen op onze site.

## Boottocht naar lichtstad Delft!

Op dinsdagavond 13 december 2016 doet Delft voor alweer de 18de keer haar Donkere Dagen Deuren open voor iedereen die in de Delftse binnenstad wil genieten van de Kerstsfeer.

Wilt u dat ook eens meemaken en actief daaraan deelnemen dan kunt u daarbij zijn als de kerstverlichting in Delft wordt ontstoken. Op de Markt speelt een harmoniekapel en er staat een achttien meter hoge kerstboom, waarvan de lichtjes volgens traditie precies om 19.00 uur 's avonds aangaan. Alle etalages en straten om de Grote markt zijn feeëriek verlicht en zijn ook haar prachtige kerken mooi verlicht.



Dus reserveer alvast de datum in uw agenda, want we verwachten veel deelnemers en wie het eerst komt eerst maalt!

Er wordt opgestapt bij de Bonte Haas aan de Dorpskade en we varen per boot naar Delft. Op de boot zal heel toepasselijk warme chocolademelk, Glühwein en erwtensoep geserveerd worden.

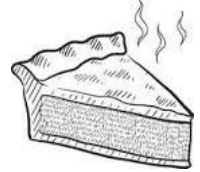
Er is een beperking: Deze tocht is alleen te maken voor min of meer goed ter been zijnde leden. We lopen gezamenlijk **480 meter** van de boot naar de Grote Markt. En na afloop ook weer die **480 meter** terug. In Delft zijn de mogelijkheden voor een ongestoorde rollatorloop niet zo goed, dus we raden u dringend aan om de rollator thuis te laten.

In de volgende nieuwsbrief zullen alle gegevens en ook de aanmeldingsprocedure worden vermeld.

**Houdt 13 december nu alvast vrij in uw agenda!**

## INTERNETTEN

Oma was een lieve schat  
Eén die kookte, waste en dagelijks bad  
Nimmer was haar iets te veel  
Ieder kreeg op tijd zijn deel.  
En opa kreeg voor ieder klusje  
Altijd weer een dankbaar kusje.  
's Avonds lezend bij de haard  
En zondags een lekkere appeltaart.



Helaas is het over met de pret  
Oma zit nu op het internet  
Nog steeds is opa in de weer  
Maar hij krijgt geen kusje meer  
Hij zit nu zielig bij de buis  
Want oma liefkoost nu een muis  
Nooit meer is er appeltaart

't is nu Hotmail, dot com, apestaart.

Zelden is er nog warm te eten  
Haar kookkunst is zij mooi vergeten  
Internetten doet zij, uur na uur  
Het eten trekken zij nu uit de muur  
Een zakje friet met een kroket  
Want oma zit op het internet.

Onlangs verloor zij duizend yen  
Poker spelend met Dzjapean  
En een man uit San Fransisco  
Wil nu met haar naar de disco  
Zij deed zich voor als een jonge meid  
Zij raakt nu die knul niet kwijt  
En opa gaat alleen naar bed  
Want oma is aan het Internet.

De moraal van dit gedichtje  
Laat internetten over aan neef of nichtje  
Beperk het gebruik van de computer  
Koester het verleden en behoud het goede.

### **Nestorbezorger Zuid-Holland gezocht**

De Unie KBO is dringend op zoek naar een rayonmedewerker in Zuid-Holland (omgeving Delft). Deze rayonmedewerker bezorgt tien keer per jaar pakketten Nestors bij verschillende KBO afdelingen in de omgeving van Delft. De rayonmedewerker ontvangt een vrijwilligers- en reiskostenvergoeding, veel waardering en een jaarlijks uitje dat verzorgd wordt door de Unie KBO.

Voor meer informatie kunt u bellen met Dorry Korthout van de Unie KBO. Tel. 073-612 34 75 (bereikbaar op dinsdag- en donderdagochtend, woensdag en vrijdag de hele dag).

### **Rabo Clubkas-actie**

Van 27 september tot en met 10 oktober wordt u (Rabo bank leden) weer in de gelegenheid gesteld uw vereniging te ondersteunen middels uw stem aan de Rabo Clubkas Actie.

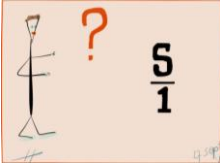
U mag, via de website, 5 stemmen uitbrengen op deelnemende verenigingen met een maximum van 2 stemmen per club.

Het aantal uitgebrachte stemmen levert een bijdrage op aan de verenigingskas van uw KBO. Ook uw kinderen, kleinkinderen, familie en vrienden kunnen op de KBO maximaal twee keer stemmen. Hoe meer stemmen, hoe hoger het sponsorbedrag

**Laat deze mogelijkheid niet onbenut en breng uw stem uit!**

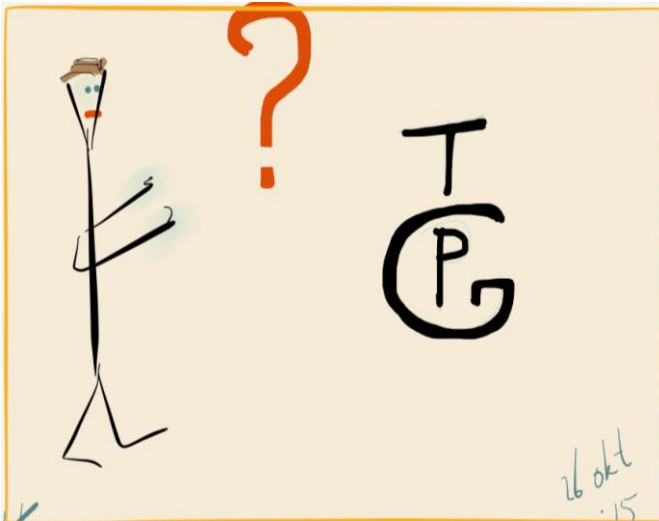


## Droedel van Harry



Op 1 S Opeens is hij er weer.  
Dat is de oplossing van Droedel nr. 12

Op veler verzoek Droedel nr. 13



Uw oplossing kunt u voor 5 september inleveren bij Thea Bekkers,  
Van de Kerckhovestraat 3 of mailen naar [thea1944@caiway.net](mailto:thea1944@caiway.net)

## Blauwe envelop blijft nu en in de toekomst.



Groot succes voor mensen die de gang naar digitale communicatie niet kunnen maken. Als zij dit bij de Belastingdienst aangeven ontvangen zij automatisch berichten van de Belastingdienst in de bekende, blauwe envelop. Een regeling die

voor nu en in de toekomst geldt.

De Tweede Kamer heeft dit voor het zomerreces eindelijk beklonken en komt hiermee tegemoet aan de zorgen van de KBO, Anbo en PCOB over de plannen om alle communicatie met de fiscus te digitaliseren. “Hier hebben we samen met veel gedupeerden hard voor gestreden, het is een stap in de goede richting”, aldus Manon Vanderkaa, directeur van de Unie KBO. “De ruim 4.000 reacties die de actie ‘Dag Blauwe envelop’ heeft opgeleverd heeft gehoor gevonden. Met dit vangnet blijft het voor burgers mogelijk zelfredzaam te blijven.”

Eind 2015 kondigde staatssecretaris Wiebes van Financiën aan dat mensen die geen computer of internet hebben, digibeet zijn en geen vrienden of familie hebben om te helpen, voorlopig nog een papieren envelop van de Belastingdienst ontvangen. Nu kunnen deze mensen gewoon bij de Belastingdienst aangeven dat ze de blauwe envelop willen blijven ontvangen. Zeker voor die mensen die niet mee kunnen met de digitalisering, is dit een belangrijke verandering.

## **Zelfstandigheid**

De blauwe envelop betekent meer voor mensen dan enkel een papier op de deurmat. Het gaat om privacygevoelige informatie waarover de burger graag persoonlijk correspondeert. Bovendien kan het verdwijnen van de blauwe envelop de zelfstandigheid aantasten. In bepaalde gevallen is het hebben van hulp een onmisbare factor, zoals de Belastingservice van de gezamenlijke ouderenbonden. Zij vullen jaarlijks ongeveer 120.000 aangiften voor senioren in.

De KBO benadrukt overigens dat ze niet tegen digitalisering van diensten is. Wij willen dat zowel bedrijven als overheid goede alternatieven organiseren en bieden voor mensen die (nog) niet of verminderd digitaal vaardig zijn, om wat voor reden dan ook. Dit geldt voor ouderen, maar ook voor mensen die om financiële redenen of door een chronische ziekte of beperking niet met een computer kunnen werken. Voor deze groepen bestaat nu doorgaans geen goed vangnet.

Bron: [Ouderenjournaal](#)

## **Wie heeft een plekje over in de auto? Hoe kunt u gemakkelijk naar de soos komen?**

Zijn er misschien mensen die op de dinsdagmiddag met de auto naar de Velokantine rijden en bereid zijn iemand mee te nemen? Een aantal van de regelmatige bezoekers van de soosmiddag kan door diverse redenen niet op eigen gelegenheid komen. Meldt u zich bij de ouderenadviseur of bij iemand van het bestuur als u incidenteel of structureel deze kleine moeite wilt nemen.

Voor degenen die naar de soos – of naar andere bestemmingen in het Westland en Hoek van Holland – willen reizen, is de Plusbus wellicht ook een goede oplossing. De Plusbus rijdt van huis tot huis; de chauffeurs zijn vrijwilligers. De rit moet een dag van tevoren aangevraagd worden en er zitten mogelijk meerdere reizigers voor diverse adressen in de bus. U kunt reizen met de Plusbus als u een lidmaatschap neemt voor 1 jaar; dit kost EUR 15,00 per kwartaal. De ritjes kosten dan EUR 0,80 per rit (een 18-rittenkaart is verkrijgbaar in de bus of bij het Buurt Informatie Punt en kost EUR 15,00).



De Plusbus rijdt van maandag tot en met vrijdag van 9.00 uur tot 12.00 uur en van 13.00 uur tot 17.00 uur en uw rollator kan ook mee! Aanmelden kan via het Buurt Informatie Punt (maandagochtend en woensdagochtend in de Ark) of telefonisch via Vitis Westland, telefoon 0174 – 444221.

### **Ouderenadviseur:**

Het adres van onze ouderenadviseur: Petra Rouss, Randveen 14  
2291 NM Watingen, Tel. 0174-298075 [p.rouss@kpnplanet.nl](mailto:p.rouss@kpnplanet.nl)

## De voordelen van een ouder brein

Veelal wordt van oudere werknemers gedacht dat ze geen up-to-date kennis hebben en minder productief zijn. Ook hebben zij over het algemeen minder kans om uitgenodigd te worden op een sollicitatiegesprek. Maar is dit wel terecht?

### Ontwikkeling van de hersenen

Hoewel we naarmate we ouder worden, fysiek minder soepel zijn en wat vaker bijvoorbeeld vergeten waar de autosleutels liggen, ontwikkelen we in ruil daarvoor andere kwaliteiten. Deze ontwikkeling hangt samen met veranderingen in onze hersenen.

### De voordelen

Een ouder brein slaat nieuwe informatie minder goed op, doordat bepaalde verbindingen in de hersenen verzwakken. Maar ter compensatie worden de hersenen beter in het werken met oude informatie; ouderen kunnen beter putten uit kennis en ervaring dan jongeren. Daarnaast is het oudere brein minder gevoelig voor stress; het maakt zich niet meer zo druk.

Het oudere brein is beter in staat tot:

Zelfreflectie en zelfkennis

Abstract denken

Verbanden leggen

Problemen overzien en oplossen

Beslissingen nemen

Putten uit kennis en kunde

Relativeren

Omgaan met onzekerheden

Tolereren en accepteren van verschillen

Het aanwenden van een rijke woordenschat

Bewust toepassen kwaliteiten

Bovengenoemde kwaliteiten kunnen een grote meerwaarde zijn in de werkomgeving. Maar het beschikken over veel kennis en informatie, zegt niets over het daadwerkelijk toepassen ervan. Het is derhalve

van belang dat ouderen zich meer bewust worden van hun kennis en kwaliteiten en van het belang van kennisdeling. Het is dus voor het realiseren van de meerwaarde van belang dat oud en jong samenwerken.

Het hele artikel kunt u lezen op:  
<http://www.leaufort.nl>

### **Postzegels**

Al vele jaren worden er gebruikte postzegels verzameld ten bate van Missie- en Ontwikkelingswerk. Wilt u ook meedoen? **Knip de zegels royaal uit** of lever de enveloppen en ansichtkaarten bij ons af. U mag ze ook in de brievenbus deponeren. Voor dit doel zijn ook welkom: brillen, hoorapparaten en religieuze artikelen.

U kunt het niet brengen? Eén telefoontje en we halen het bij U op. Namens de medewerkers van het Missiehuis in Steyl, dank aan ieder die mee spaart!



### **Inleveradressen:**

Mw. C. Willemsen, Randveen 22,	Tel: 0174-295327
Mw. M. Vollebregt, Lenteblok 9,	Tel: 0174-296794
Mw. A. van Mierlo, H Hoekstraat 112,	Tel: 0174-294848
Mw. M. van Meurs, Noordweg 65,	Tel: 0174-297132
Mw. J. van Adrichem, Azaleapark 2,	Tel: 0174-293291
Mw. W. Vis, Leeuwerik 89, Kwintsheul	Tel: 0174-296473
Dhr. K. Vis, Waterlandsingel 178, D-H	Tel: 070-3932090
Fam. Holierhoek, Bakkershof 40,	Tel: 0174-294089
Mw. R. Vijverberg, Eliasdreef 119, Poeldijk	Tel: 0174-628188
Mw. Th. Vijverberg, De Ark, app. 211,	Tel: 0174-219623

## Medicijndoos

Naarmate we ouder worden moeten we vaak ook meer pillen slikken. Pillen ter bestrijding van lichamelijke klachten en vitaminepillen. Soms zijn dat er (tamelijk) veel. Om overzicht te houden is het gebruik van een medicijndoosje dan aan te raden.

De **Medimax** medicijndoos is handig vanwege zijn extra grote formaat. U kunt daarin medicijnen kwijt voor zeven dagen. Per dag beschikt u over een apart doseerdoosje, voorzien van vier vakjes (ochtend, middag, dag en nacht). De opdruk is in het Nederlands. Alle doseerdoosjes zitten in een handige etui. Er zit nog een extra doosje bij voor als u dat nodig mocht hebben of als u een dag meer pillen moet slikken. Het geheel is van stevige kwaliteit.

## Meer senioren met smartphone

**Het aantal slimme telefoons in Nederland stijgt nog steeds. Die groei komt vooral van de 50-plussers. Zo'n 84 procent van de senioren tussen 50 en 64 jaar heeft een smartphone.**

Een jaar geleden was dat nog 67 procent; een flinke stijging dus - meldt Telecompaper. Van de mensen tussen 65 en 80 heeft inmiddels 63 procent een smartphone, waar dat vorig jaar nog 54 procent was.

### **Echte winkel**

Senioren kopen hun telefoons het liefst in fysieke winkels en niet in een webwinkel. Dat is ook terug te zien in het beeld over alle leeftijdsgroepen. Ongeveer 42 procent van de mensen gaf aan hun telefoon online te hebben gekocht. Vorig jaar was dat nog 47 procent. Vooral toestellen van Apple en van HTC worden steeds vaker in een echte winkel aangeschaft.

### **Telefoons**

Van de hele bevolking heeft trouwens 86 procent een smartphone, 5 procent meer dan een jaar geleden. Bijna iedereen onder de 30 jaar heeft er eentje, behalve kinderen. Samsung is de marktleider, en Apple volgt op de tweede plaats.

## Water drinken in de zomer

Alhoewel het echte warme weer niet echt wil doorzetten is het toch warm genoeg om aan voldoende te drinken te denken. Vaak denken we dat we genoeg drinken maar is dat ook zo?

Voor ouderen is het wenselijk om ongeveer 1700 ml per dag te drinken. Door meer vochtverlies door een dunnere huid, medicatie, afname nierfunctie en warmte is het goed om te blijven drinken. Dorst kan een graadmeter zijn om meer te drinken maar let u ook eens op uw urine. Deze moet licht van kleur zijn. Bij donkere urine is meer drinken wenselijk. Bij te weinig drinken kunnen allerlei ongemakken ontstaan zoals: hoofdpijn, vermoeidheid, verwardheid, enz.

Er zijn handige middelen om te meten hoeveel u drinkt. Dat kan een fles water zijn die op het aanrecht staat die leeg moet tot aan handige hulpmiddelen hiervoor. De Obli is zo'n hulpmiddel die in de gaten houdt of u genoeg drinkt. U plaatst 's morgens een fles met water in de Obli. Deze herinnert u eraan wanneer u moet drinken door een handig kleurensysteem. Kleurt hij rood, dan moet u weer drinken. U kunt ook bijhouden hoeveel u nog moet drinken. Ook als u ander dranken drinkt.

Onder vocht drinken zijn de meningen soms verdeeld. Water drinken is het meest gangbare maar vaak worden ook thee, koffie, vruchtensappen daarbij gerekend. Alcoholische dranken horen hier niet bij.

Vindt u water eigenlijk niet zo lekker of saai om te drinken? Voeg er eens fruit aan toe zoals: ananas, citroen of een paar blaadjes mint, gember, komkommer. Het geeft net even een andere smaak aan uw water.



## De Airmax

Een partner die vaak in een andere kamer slaapt, een kamergenoot die 's morgens aangeeft slecht geslapen te hebben, in uw slaap wakker gestoten worden. Herkenbaar? Waarschijnlijk snurkt u dan. U heeft er waarschijnlijk geen last van maar uw partner of kamergenoot wel. Snurken ontstaat door een vernauwing in de luchtweg. Vaak is de vernauwing te vinden achter de huig, bij de overgang van de neus- naar de keelholte of achter de tong in de keelholte. Het kan ook zo zijn dat de vernauwing al plaatsvindt in het smalste gedeelte van de neus, bovenin. Door de vernauwing ontstaat er een onderdruk in de keel bij het inademen waardoor het gehemelte met de huig, de tong en de wanden van de keelholte als het ware naar elkaar toe worden gezogen en hierdoor gaan trillen. Deze gebeurtenis veroorzaakt het snurkgeluid.

Het snurken kan o.a. erger worden door:

- Slapen op de rug
- Oververmoeidheid
- Alcohol
- Overgewicht

De Airmax lost bij bijna iedereen het snurken op. Het geeft u meer lucht doordat u vrijer kunt ademen door de neus.

De Airmax is er in small en medium. U plaatst deze in de neus. Even een klein beetje wennen, maar dan doe je 's avonds vlak voor het slapen gaan, de Airmax in de neus en je merkt het nauwelijks, maar uw partner of kamergenoot is erg blij met deze oplossing.

Bent u erg verkouden, zit uw neus dicht? Stopt de Airmax in uw neus en u kunt gelijk goed ademen door de neus. En we horen van sommige gebruikers dat ze de Airmax ook in het vliegtuig gebruiken. U heeft veel minder last van het stijgen en dalen.

Het is mogelijk om een small en medium in één verpakking te bestellen. Zo kunt u uitproberen welke u het beste past. De kosten van de Airmax zijn van € 7,95 (1 stuk)- € 12,95 per 2 stuks. Elke 3 maanden, bij regelmatig gebruik, moet u ze vervangen, omdat het materiaal dan wat harder wordt.



## Respijtzorg voor mantelzorgers

Mantelzorgers hebben vaak een zware taak. Niet zelden hebben ze jarenlang de zorg voor een naaste, vaak ook nog eens vierentwintig uur per dag, zeven dagen in de week. 'Respijtzorg' is de verzamelnaam voor de mogelijkheden die er voor de verzorgende zijn om af en toe afstand te nemen en bij te laden.

Wie kan de taak van de mantelzorger overnemen als die bijvoorbeeld een dag of weekend weg wil of op vakantie zou gaan en er is niemand beschikbaar in de eigen omgeving?

Respijtzorg kent vele vormen zoals :

- Opvang buitenshuis, bijvoorbeeld dagopvang, verblijf in een logeerhuis of in een time-outvoorziening.
- Als de zorgvrager graag in z ijn eigen vertrouwde omgeving blijft, kan er iemand in huis komen.
- Respijtzorg kan worden verleend door een beroepskracht of vrijwilliger.
- De vervanging kan incidenteel zijn, bijvoorbeeld tijdens een vakantie, maar ook structureel, bijvoorbeeld een dagdeel per week of een weekend per maand.
- Ook kan worden gedacht aan een gezamenlijke vakantie van mantelzorger en zorgvrager, waarbij gedurende die periode de zorg wordt overgenomen door een professional.

De financiering geschiedt, zij het meestal gedeeltelijk, door de Zorgverzekeraar of de AWBZ, WMO, PGB. Vaak wordt er ook een eigen bijdrage gevraagd.

De vervangende zorg wordt op maat geleverd en kan worden afgestemd op specifieke beperkingen.

Informeer eens in uw gemeente of daar een voorziening is voor Respijtzorg.

Bron: [Mezzo.nl](http://Mezzo.nl) Overbelasting bij mantelzorgers

## Maak gebruik van de ouderenadviseur van de KBO

**Ouderenadviseurs van de KBO weten het aanbod én de weg in uw gemeente. Onze ouderenadviseurs zijn getrainde vrijwilligers die helpen uw weg te vinden bij een hulpvraag. Nog steeds verandert er veel in de zorg. Een ouderenadviseur kan u advies geven over de mogelijkheden.**

Ongeveer 400.000 Nederlanders maken gebruik van huishoudelijk hulp via de gemeente. Een deel van deze gebruikers is na 2015 getroffen door een fikse korting op de aangeboden uren en een aantal zelfs met volledige stopzetting van de huishoudelijke hulp. In veel gevallen onterecht.



We schreven het al in de vorige nieuwsbrief: op 18 mei deed de rechter uitspraak. Het korten van het aantal uren huishoudelijke hulp gebeurt doorgaans niet zorgvuldig en deugt wettelijk niet. Wat nu? Veel gemeenten zullen hun beleid moeten aanpassen. Hoe dat gaat gebeuren is op dit moment nog niet duidelijk.

- Op de website van de KBO staan adviezen en voorbeeldbrieven voor u.

De ouderenadviseur van de KBO kan helpen bij het opstellen van de brief. KBO-leden kunnen via de eigen afdeling contact opnemen met een ouderenadviseur. Hij of zij kan helpen met het indienen van een bezwaarschrift, het aanvragen van een (nieuw) keukentafelgesprek en eventueel zelfs hierbij aanwezig zijn.

De ouderenadviseur kan ook helpen bij het maken van een eigen zorgplan. Dat gaat natuurlijk verder dan de huishoudelijke hulp. U komt in contact met een ouderenadviseur via uw eigen KBO-afdeling.

## U en uw iPad met iOS 9 en hoger

Als u al kunt werken op de iPad bent u mogelijk nieuwsgierig naar wat u allemaal nog meer kunt doen met het apparaat en welke interessante andere opties en apps beschikbaar zijn voor u. In dit boek komt u meer te weten over uw iPad en leert u bijvoorbeeld diverse instellingen maken voor de beveiliging. Ook komt de clouddienst iCloud uitgebreid aan de orde in deze stap voor stap-titel. En wilt u werken met foto's, video, muziek of andere documenten zoals Word, Excel en PowerPoint-documenten, dan heeft u ook het juiste boek in handen. En dit is nog niet alles. U krijgt tips voor het zoeken naar apps in de App Store en informatie over handige apps zoals voor sociale media, (video)bellen, het lezen van eBooks, kijken van tv-programma's en series, fotobewerking, gezond blijven en nog veel meer!



**Auteur:** Studio Visual Steps

**ISBN:** 978 90 5905 472 1

**Uitvoering:** Gebonden, full colour

**Aantal pagina's:** 280

**Prijs:** € 22,95

### **Een greep uit de onderwerpen:**

- internet en e-mail
- foto's, video en muziek
- werken met iTunes
- eBooks lezen op de iPad
- Office-apps gebruiken
- werken met Facebook en Twitter
- (video)bellen met Skype
- werken met iCloud
- instellingen maken
- fotobewerking op de iPad

**Geschied voor:** iPad 2, iPad 3, iPad 4, iPad Air, iPad Air 2, iPad mini, iPad mini 2, iPad mini 3, iPad mini 4 en iPad Pro met iOS 9 en hoger.

**Benodigde voorkennis:** Basiskennis werken met de iPad.

## Scherpere foto's in Google Earth en Maps

**De satellietbeelden in Google Earth en Google Maps zijn sterk verbeterd. De foto's zijn scherper waardoor meer details te zien zijn.**

Google Earth is het programma van Google om de aarde van boven te kijken, en in te zoomen tot op straatniveau. Google Maps is een site, daarop kunt u onder meer routes plannen en gebieden bekijken. Als landkaart maar ook als luchtfoto.

### **Miljoenen foto's**

Het internetbedrijf heeft nieuwe foto's in de beide toepassingen geplaatst. Miljoenen foto's waren ervoor nodig. Ook omdat Google van verschillende opnames de beste delen heeft samengevoegd. Daardoor gaat er geen enkel deel van de aarde verscholen achter wolken. De miljoenen foto's zijn genomen door een satelliet die om de aarde draait. Op het blog van Google ziet u wat voorbeelden van hoe de oude satellietfoto's eruitzagen en hoeveel beter de nieuwe zijn.

## Mail van Ziggo over e-mailbeveiliging is nep

**Uw klantaccount bij Ziggo zou zijn afgesloten. Natuurlijk is dat niet het geval: het is weer een poging van criminelen om achter uw inloggegevens te komen.**

Ziggo blijft populair onder criminelen. Het bedrijf biedt met het enorme klantenbestand dan ook een aantrekkelijk grote vijver om in te vissen. In de recentste nepmail staat dat uw account is afgesloten 'voor verdere verificatie.' Verderop staat in de mail: 'Als

dit een fout is van uw kant, dan kunt u klikken hier om uw account te openen.' Daar trapt u niet in, toch?



## Pensioeninformatie op papier

**Digitaal communiceren is voor veel ouderen niet vanzelfsprekend. Pensioenfonds APG/ABP houdt hiermee onvoldoende rekening. Het fonds kondigt aan om de pensioeninformatie voortaan standaard digitaal aan te bieden aan een grote groep. De KBO maakt hiertegen bezwaar.**

Wat is er aan de hand? Pensioendeelnemers van APG/ABP die ook de digitale nieuwsbrief ontvangen én nog geen 72 jaar oud zijn, kregen recent bericht. APG/ABP schrijft dat deze deelnemers voor de laatste keer hun pensioenoverzicht op papier ontvangen. Als zij



het overzicht toch per post willen blijven ontvangen, dan kunnen zij dat via internet laten weten. Het ABP zegt daarbij: “het gaat per slot om uw gemak”.

Gemakkelijk is het echter niet. Zeker niet voor senioren die niet of nauwelijks digitaal zijn, ook al hebben ze e-mail. Of zij een nieuwsbrief per mail ontvangen zegt namelijk niet alles over de digivaardigheid. Veel senioren moeten hulp vragen voor digitale zaken, zo weten we uit eigen onderzoek.

Directeur Manon Vanderkaa: “De KBO is zeker niet tegen digitalisering. We stimuleren senioren om de online wereld te betreden. Maar de KBO vindt het van groot belang dat belangrijke pensioeninformatie op papier beschikbaar blijft voor wie (nog) niet digitaal vaardig is.”

De KBO waarschuwt het ABP daarom dat ze het veel mensen onnodig moeilijk maken met hun recente beslissing. Manon Vanderkaa: “We vragen als KBO aan het ABP om de papieren informatie standaard te houden. Zo blijft de keuze, voor digitaal of niet, waar die hoort: bij de ontvanger.”

## Mail met gevaarlijke bijlage



**Pas op voor een mail met een zip-bestand in de bijlage. Dit bevat een virus!**

Via de SeniorWeb Phishingchecker komen veel mails binnen die melding maken van een verdachte bijlage. De naam van de bijlage is steeds anders, maar het gaat in alle gevallen om een zip-bestand.

Dit bestand bevat het virus 'JS.Downloader'. Sommige providers hebben filters die de mail al onschadelijk maken voordat hij u bereikt, maar er bestaat een kans dat u met een variant van de mail te maken krijgt. Let daarom extra op de komende tijd. Open geen bijlagen van mensen die u niet kent. En twijfelt u als de mail van een bekende afkomstig is: neem dan eerst contact op met hem of haar voor extra zekerheid.

## Miltje van NS na vergeten uitchecken

**Reist u veel met de trein en vergeet u soms uit te checken? De NS kan u mailen als dit weer eens gebeurt en u gemakkelijker uw geld laten terugvragen.**

De NS heeft een nieuwe dienst: NS Extra. Die is bedoeld voor mensen met een persoonlijke OV-chipkaart, abbonementhouders en studenten. Onderdeel van de dienst is de uitcheckservice. Is

iemand vergeten uit te checken, dan stuurt de

NS een miltje daarover. Via de mail kan de

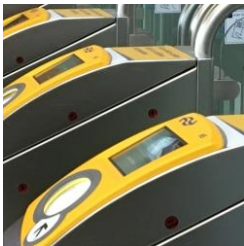
klant zijn teveel betaalde geld terugvragen.

Handig!

**Privacy**

Wel is het zo dat de NS uw reisgedrag mag volgen als u deze dienst inschakelt. Wie erg op zijn privacy is gesteld, moet er goed over

nadenken. Te veel geld betalen voor een reis door vergeten uit te checken, is een ergernis van veel reizigers. OV-bedrijven verdienen er jaarlijks zo'n 16 miljoen euro aan.




## Tip: emoticons op iPad en iPhone



Op de iPad en iPhone zijn via het toetsenbord leuke symbolen in een tekst te zetten. Emoticons heten die symbolen.

Emoticons worden gebruikt om de emotie van de schrijver uit te drukken of om een tekst leuk aan te kleden. U kent waarschijnlijk wel de smiley, het lachende gezichtje. Zo zijn er nog veel meer symbolen. Op de iPad/iPhone is daar een speciaal toetsenbord voor, het zogenaamde Emoji-toetsenbord. Voeg zo een emoticon in:

Tik op de plek waar u tekst wilt typen.

- Het toetsenbord opent automatisch. Onderin staat een pictogram van een smiley of wereldbol. Ziet u een smiley, tik op de  smiley .
- Ziet u een wereldbol, tik erop en houd hem met uw vinger vast tot er een venster omhoog komt. Tik op **Emoji**.
- Er verschijnen allerlei symbolen op het Emoji-toetsenbord. Onderin staan van links naar rechts de verschillende categorieën. Tik bijvoorbeeld op het pictogram van de boom voor figuren uit de natuur of tik op het pictogram van het rennende mannetje voor activiteiten.
- Veeg op het scherm naar links en rechts om door alle figuren te scrollen. Tik op een symbool om hem in de tekst te zetten.
- Tik op de knop **ABC** om terug te gaan naar het toetsenbord met letters.
- 

### **Emoji-toetsenbord invoegen**

Hebt u het Emoji-toetsenbord niet tot uw beschikking? Voeg het toetsenbord als volgt toe:

- Tik op **Instellingen > Algemeen**.
- Tik op **Toetsenbord > Toetsenborden**.
- Tik op **Voeg toetsenbord toe**.
- Bij de E staat 'Emoji'. Dit is de naam van het speciale toetsenbord. Tik op **Emoji**.

## Bestuur

A.E.M. van der Hee-Lammers	voorzitter	0174-295294
D. Kraaijenbrink	secretaris	0174-293038
Adres: Gaelstraat 17, 2291 SG Wateringen		
J.J. Vollerling	penningmeester	06-37437880
Th.L. Vis	vice-voorzitter	0174-293008
Th. M. Bekkers	lid	0174-294899
E. de Kok-Gertenaar	lid	0174-785167
W.P.M.J. Meijer-de Leeuw	lid	0174-294435

## Bridge

**Afmelden** uiterlijk donderdagmorgen van **9.00 tot 10.00 uur** bij Jan de Kok, tel.: 0174-785167 of mobiel nr.: 06-24137579, of per email: [ettyjandekok@gmail.com](mailto:ettyjandekok@gmail.com)



## **INVALLERS**

Guus Nederpelt	A-B lijn	0174-293595
Magda Desmet	A-B lijn	0174-293972
Jan Lindenburg	A-B lijn	070-3210010
Lien Lemckert	A-B lijn	0174-293588
Trudy vd Meer	A-B lijn	0174-296064/06-45658515
Willy v.d. Meer	A-B lijn	06-37323713
Miep vd Knaap	C-D lijn	070-3298619/06-13211225

## Biljart

Aan- en afmelden is niet nodig, u bent elke dinsdag- en donderdagmiddag vanaf 13:15 uur van harte welkom.  
Voor info. kunt u terecht bij Hein Straathof tel.0174- 296379 of bij Harm Caspers per E-mail; [dezwakke2@gmail.com](mailto:dezwakke2@gmail.com)

**Klaverjassen**: Contactpersoon Chris de Gier tel 06-53816115