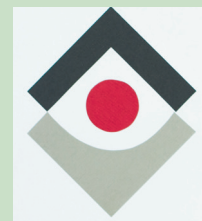


De Senior

Maandblad voor de leden van

KBO Rotterdam



maart 2018

Beste leden,

Hierbij weer de eerste De Senior van KBO Rotterdam in 2018. Deze nieuwsbrief zal dit jaar 6 maal uitkomen, zodat wij wat meer met u kunnen communiceren.

Wij willen beginnen met de leden van Hoeksche Waard, Voorne Putten en Goeree Overflakkee van harte welkom te heten bij KBO Rotterdam. Wij stellen het bijzonder op prijs dat u zich bij KBO Rotterdam als lid heeft willen aansluiten.



Graag willen wij van deze gelegenheid gebruik maken om u het een en ander over de KBO Rotterdam te vertellen. KBO Rotterdam heeft 5 Speerpunten: zorg, wonen, woonomgeving en welzijn, veiligheid, digitalisering, koopkracht en zingeving. KBO Rotterdam is met 5000 leden de grootste seniorenorganisatie in Rotterdam en is aangesloten bij de landelijke KBO-PCOB, de grootste seniorenorganisatie in Nederland. Ook zijn wij een samenwerkingsovereenkomst aangegaan met PCOB Rotterdam, waar wij samen voorlopig vooral met belangenbehartiging bezig zijn. Maar wij proberen ook van elkaars activiteiten gebruik te maken.

Wij zijn partner in de OSO (meerdere bonden in Rotterdam) een platform dat de belangen van onze senioren behartigd. Een van onze bestuursleden participeert in de Brede Raad-010 (een advies orgaan voor B & W) dat zorgt voor de juiste informatie over de belangen van onze senioren in Rotterdam.

En onze ouderenadviseurs adviseren ouderen en kunnen voor ondersteuning bij WMO-keukentafel gesprekken aanwezig zijn.

Onze belastinginvullers helpen ouderen hun belastingaangifte in te vullen.

Wij zouden graag van u willen horen of u wat zou willen betekenen voor KBO Rotterdam, bij u in de buurt, of in het bestuur of bij onze activiteiten.

In een later stadium willen we nagaan of het mogelijk is om bij u activiteiten te organiseren. In deze Senior kunt u lezen wat KBO Rotterdam de komende tijd gaat doen.

Graag zouden wij u persoonlijk bij een van onze activiteiten in Rotterdam willen ontmoeten.

Kijk voor algemene informatie op onze website: www.kborotterdam.nl, of neem contact op met:

Sonja Krijgsman
Voorzitter KBO Rotterdam

Mob: 06-28252057
E-mail: a.krijgsman95@upcmail.nl

ALGEMENE LEDEN VERGADERING

KBO Rotterdam houdt dit jaar haar Algemene Leden Vergadering (ALV) op 19 maart, op de feestdag van St. Joseph, de patroonheilige van de KBO.

De locatie dit jaar is :
**R.K.Parochie “De Emmaüsgangers”
Reyerdijk 67 Rotterdam IJsselmonde.**

(Te bereiken met tramlijn 2)

Het programma is als volgt:
09.30 - 10.00 uur inloop in de kerk
10.00 - 11.00 uur Eucharistieviering
met pastoor W.Froger
11.00 - 11.30 uur pauze
11.30 - 12.30 uur ALV met de agenda:

Welkom en verslag door Sonja Krijgsman-Nijdam, onze voorzitter
Verslag door Corry Rademaker-Pols, onze penningmeester
Verslag kaskommissie en benoeming nieuwe kascommissie
Decharge bestuur en penningmeester voor het gevoerde beleid
Afscheid van de heer Hans Slee
Aanmelding Nieuwe Bestuursleden (Dat zou heel fijn zijn)
Rondvraag

12.30 - 13.30 uur Lunch
13.30 - 15.00 uur Zelfstandig en zeker op de been
15.00 - 16.00 uur Napraten en drankje

Als u wilt deelnemen aan deze Algemene Leden Vergadering kunt u dat laten weten aan:

C.Rademaker-Pols
Starstraat 60
3077 ZE Rotterdam
Tel: 010 4796366
E-Mail: rademakerpols@yahoo.com

BEDEVAART 2018

Zoals ieder jaar organiseert KBO Zuid-Holland een bedevaart.

Dit jaar is de bestemming 's **Hertogenbosch** en vindt dit plaats op dinsdag 29 mei.
Globaal ziet het programma er als volgt uit:

Op meerdere plaatsen worden de deelnemers met de bus opgehaald.
Opstapplaatsen en opstaptijden worden nog bekend gemaakt.

Onderweg koffie drinken in Vught bij v.d. Valk en daarna Eucharistieviering in de St. Jan.

Hierna rondwandelen in de stad tot het Maria-lof om 15:00 uur in de st. Jan.

Daarna terug naar v.d. Valk in Vught voor een heerlijk diner.

Na afloop worden de deelnemers terug gebracht naar hun opstapplaatsen.

De deelname inclusief busreis, koffie en diner kost €49,50 p.p.

Deelnemers uit Rotterdam moeten zich vóór 14 mei opgeven bij:

C.Rademaker-Pols
Starstraat 60
3077 ZE Rotterdam
Tel: 010 4796366
E-Mail: rademakerpols@yahoo.com

Graag het bedrag van te voren storten op:
ING: NL93 INGB 0004 0600 27 t.n.v.
Kath.Bond v.Ouderen in Z.Holland afdeling Rotterdam.

In volgende “De Senior” zal meer informatie komen over de bedevaart.

Wandelen, fietsen en museumbezoek met Frans

In de vorige Rotterdam bijlage van Senior heeft u over de activiteiten in maart t/m oktober kunnen lezen.

In november zijn we naar het Stedelijk Museum Schiedam en museum Vlaardingen geweest en hebben twee wandelingen in Hillegersberg gemaakt.

In december hebben we twee wandelingen in het Centrum van Rotterdam gemaakt en bezochten we de Kunsthal en het Natuurhistorisch Museum Rotterdam.

Als u dit leest hebben we gewandeld in Alexandrium, Lage Land, Vreewijk en Spangen en zijn we in Museum Rotterdam, Mini World, Belastingmuseum en Mariniersmuseum geweest.

De planning tot en met juni is:

Maart 6 en 13 wandelen in Delfshaven

Maart 7 en 14 museumbezoek Delft Vermeer/Prinsenhof en de Delft

April 3 en 10 wandelen in Nesselande

April 4 en 11 bezoek Jenevermuseum Schiedam en museum Vlaardingen

Mei 1 en 8 wandelen in Oud IJsselmonde en IJsselmonde.

Mei 2 en 9 museumbezoek Rotterdam 40-45 NU en museumwoning Vreewijk

Juni 5 en 12 wandelen in Liskwartier en Agniesebuurt

Juni 6 en 13 museumbezoek in Gouda en in Delft (Delfts-Blauw)

Het fietsen gaan we doen op 5 april (Rotte-merengebied), 3 mei (IJsselmonde) en 7 juni (Zuid)



In Vlaardingen wordt De Slag bij Vlaardingen in 1018 verbeeld.

Het beste is als u zich per e-mail opgeeft franshelleman@kborotterdam.nl

Diegenen die zich hebben opgegeven voor een activiteit krijgen van Frans een maandagenda met de eventueel gewijzigde tijden en de plaats van samenkomst.

Telefoon op de dag van de activiteit: 010-4180346 of 06-27 160 161

Wilt u verhuizen, maar ondervindt u daarbij moeilijkheden?

De meeste ouderen willen niet verhuizen. Maar soms zijn er wel degelijk redenen om te verhuizen. Bijvoorbeeld als het om de gezondheid gaat of omdat de woning niet meer voldoet aan uw wensen of omdat u in een andere buurt wilt gaan wonen.

Wij zijn erg benieuwd of het u lukt om een sociale huurwoning te vinden. Graag horen wij waar u tegen aan loopt bij het vinden van een andere woning.

- Het kan zijn dat u geen computer heeft en niet op internet naar een andere woning kan zoeken;
- Of u heeft wel een computer, maar weet u nog niet hoe je via de website een woning kan vinden;
- Of u heeft geen geld om te verhuizen;
- Of u vindt dat verhuizen veel gedoe met zich brengt;
- Of u vindt andere woningen te duur;
- Enzovoort.

Er zijn vele redenen waarom het moeilijk is om een andere woning te vinden. Wij zijn benieuwd naar uw ervaringen. Laat het ons weten:

Poldy Hergarden: 06 52347779
Sonja Krijgsman: 06 28252057



Alleen, maar niet eenzaam

Recent mocht ik een fijn gesprek hebben met een dame van 82 jaar.

Ze vertelde dat ze het heel moeilijk had gehad toen haar man plots overleed.

Ze was toen 63. Tot dat moment deden ze alles samen, ze hadden het fantastisch samen. Ze viel in een diep gat, waar ze dankzij de hulp van haar kinderen in een jaar is uitgeklauterd.

In dat jaar moest ze één dag in de week voor haar kleinkind zorgen omdat haar dochter moest werken. Hierdoor is ze zich weer nodig gaan vinden; ze deed er weer toe. Aan het eind van dat jaar kwam ze tot het inzicht dat ze niet zielig is en dat ze erop uit moest om kontakten te leggen.

Nou, dat heeft ze gedaan!

Via een advertentie is ze bij een club voor alleenstaanden gekomen die samen allerlei activiteiten ondernamen.

Ook via een advertentie is ze lid van een operettevereniging geworden.

Via kennissen is ze nu lid van een bridgeclub waar ze twee keer in de week bridged.

Ze is lid van de bewonerscommissie in de flat waar ze woont.

Ze gaat regelmatig op een vakantietrip.

Eigenlijk grijpt ze alles aan om in contact te komen met anderen.

Ik heb van haar geleerd hoe je over de drempel stapt om met iemand te gaan praten als je voor het eerst in een gezelschap komt waar je niemand kent:

Kijk om je heen en zoek iemand waarvan je denkt dat het wel zal klikken, stap er op af en begin een praatje. Praat niet over je sores, wees een prettig contact.

Je zult zien dat je niet de enige bent die zo'n drempel heeft en dat jouw toenadering erg op prijs wordt gesteld.

Laatste advies van haar: doseer je activiteiten naar wat je kunt, maar ga op stap!

Poldy Hergarden

Hulp bij uw belastingaangifte

Het is bijna zover;
de aangifte inkomstenbelasting 2017
moet worden ingevuld.

Wilt u hulp bij het invullen van uw be-
lastingaangifte?

KBO-PCOB leden kunnen tegen een
kleine vergoeding hun aangiften in la-
ten vullen door een belastinginvuller.
Ook verzorgen zij de aanvragen voor
zorg en huurtoeslag.

De belastinginvuller komt bij u thuis,
of u wordt gevraagd om langs te gaan
tijdens een inloopsprekbeurt.
De belastinginvullers legitimeren zich
met een pasje, zodat u zeker weet dat u
de juiste persoon voor u heeft.
Uiteraard kunt u er op vertrouwen dat
er vertrouwelijk wordt omgegaan met
de informatie die u verstrekt!

De belastinginvuller die bij u thuis komt
vraagt een vergoeding van maximaal
€ 12 voor de gemaakte onkosten.

*Voor de belastingsservice wordt er een
inkomensgrens gehanteerd.
Voor een alleenstaande is dat maximaal
€35.000,- en voor samenwonenden
maximaal €50.000,- per jaar.
Geen vermogen in Box 3.*

Leden kunnen contact opnemen met de
Belastingsservice KBO-PCOB in Zuid-Hol-
land:telefoonnummer: 010 521 82 99
op maandag tot en met donderdag van
10:00 - 12:00 uur.

De belastinginvuller is een graag gezie-
ne gast. Wilt u ook onze leden helpen
bij het invullen van hun belasting
aangifte, bel ons dan.
Begin maart vinden de trainingen voor
belastinginvullers plaats.
Bel Poldy Hergarden 010 2859840

De Vrijwillige Ouderen Adviseur

In "De Senior" van december is ge-
vraagd contact met ons op te nemen als
u woon problemen heeft.

Meerdere leden hebben gevraagd of we
ze wilden helpen.

Onze ouderenadviseurs hebben deze
leden bezocht en samen met hen de
situatie besproken. De mogelijke oplos-
singen zijn in kaart gebracht, zo ook de
vragen die belangrijk zijn om de ge-
wenste hulp te krijgen.

De ervaring van onze ouderenadviseurs
is dat mensen blij zijn als zij met een
onafhankelijk en objectief iemand kun-
nen praten over hun probleem.
Zij zijn bereid naar een oplossing te
kijken, als zij het gevoel hebben dat
deze niet wordt opgedrongen, maar
juist heel goed voor hen is.

Belangrijk is dat de mensen ervaren dat
ze serieus worden genomen.
Zo nodig wordt samen het gesprek met
de gemeente of zorg instantie
voorbereid, zodat alle mogelijke vragen
en antwoorden helder zijn.
Het is aan te bevelen dat de ouderenad-
viseur bij dit gesprek en de mogelijke
vervolggesprekken aanwezig is.
Dus bij woon en zorg problemen,neem
contact op en vraag om hulp van een
van onze ouderenadviseurs.

Virginia Werner de Graan

De ouderenadviseur maakt vaak het
verschil in het welzijn van onze leden.
Als u deze dankbare taak ook wilt gaan
doen, meldt u aan.
Voor meer informatie bel:
Sonja Krijgsman-Nijdam 06 28252057
of Poldy Hergarden 010 2859840.

Wanneer

Wanneer ik ga dwalen,
Laat me dan gaan
Dwing me niet te zitten,
Laat me lopen en staan.

Wanneer ik vraag om Mam,
Zeg me niet dat ze dood is
Houd me vast, reik me de hand,
En vraag me naar haar naam.

Wanneer ik boos ben,
Wil ik geen dipiperon of haldol
Luister naar me, hoor mijn stem,
Neem de tijd, doe me eens een lol.

Wanneer ik niet meer eten wil,
Is dat niet omdat ik geen honger heb
Ik ben vergeten hoe het moet,
Help me herinneren, laat me zien hoe
dat moet.

Wanneer ik niet wil dat je me helpt,
Met wassen en kleden
Is dat niet omdat ik vies wil zijn,
Maar, omdat ik je aanbod ben vergeten.

Wanneer je steeds herhaalt wat je gaat
doen,
Me waarschuwt wat er gaat gebeuren
Zonder over mijn weerstand te zeuren,
Krijg je straks misschien wel een zoen!

Wanneer jij je inleeft in mij,
Met geduld uitzoekt wat ik bedoel
Wie weet kom je er dan achter,
Hoe ik me echt voel.

Ik heb een ziekte, zoals je weet,
Alzheimer schijnt het te heten
Nu weet ik dat nog,
Morgen ben ik het alweer vergeten.

M.C. Eberhardt

Dit gedicht beschrijft op een mooie
wijze het proces van dementie.
Het gedicht herinnert me aan het
proces wat mijn moeder heeft
doorgemaakt.

Je schrikt als je ermee wordt
geconfronteerd.

Het is helaas een gegeven dat wij daar
zelf ook mee te maken kunnen krijgen.
Vanaf ons 65e levensjaar en de jaren
daarna wordt de kans steeds groter dat
dit ons overkomt.

Dit gedicht maakt ons ook duidelijk dat
het goed is ons open te stellen voor
dementerenden.

Op deze wijze kunnen wij een positieve
inbreng hebben om het leven van hen
dragelijker te maken en hen blijvend te
betrekken in het leven van alledag.

Op deze wijze dragen wij ook bij om de
eenzaamheid onder hen te verkleinen
en hen als een volwaardig medemens te
blijven zien.

Het zou onze
samenleving wat
meer kleur geven
en de saamhorig-
heid naar elkaar
toe vergroten.

Dit zijn mijn
gedachten rond
dit thema.



Virginia Werner de Graan
Bestuurslid en Ouderenadviseur
KBO Rotterdam

CBR rijbewijskeuring

Na uw 75ste verjaardag is normale verlenging van het rijbewijs niet meer mogelijk. U moet medisch gekeurd worden door een CBR Keuringsarts; Vier maanden voordat uw rijbewijs verloopt krijgt u bericht van de RDW. Voor de keuring is nodig:

- Het formulier “eigen verklaring met geneeskundig verslag”
- Een rijbewijs of andere legitimatie
- Een medicatie overzicht van de apotheek
- De bril of lenzen die u in de auto draagt
- Een beetje urine, niet ouder als een paar uur, in een potje van de huisarts of de apotheek
- € 35 contant voor een rijbewijs A/B/E of € 55 contant voor rijbewijs C/D/E

Op het gemeentehuis en online bij het CBR kunt het formulier “eigen verklaring met geneeskundig verslag” kopen. KBO leden die aanvullend verzekerd zijn bij het Zilveren Kruis krijgen een vergoeding van € 35 voor de rijbewijskeuring.

In Rotterdam kunt u ondermeer bij de volgende adressen terecht voor de “Eigen Verklaring” keuring door een CBR arts:

De Hesse Optiek & Oogzorg B.V.
P.Buckplaats 31 3069 BZ Rotterdam
Ommoord (Hesseplaats)
tel: 010 2361939

De Binnenhof Optiek Rijbewijskeuring
Binnenhof Rotterdam Ommoord
tel: 010 4563611

Livam
Hoefsmidstraat 41 3190 AA Hoogvliet
Rotterdam
tel: (085) 009-1562

Laat uw gezondheid & vitaliteit checken

Kom naar één van de Health Events op 8 en 14 maart.

Wilt u fit en vitaal ouder worden?

Of meer weten over valpreventie en langer zelfstandig thuis wonen?

Hoe zorgt u ervoor dat het netwerk om u heen zo sterk is dat u langer zelfstandig thuis kán blijven wonen?

Kom naar de Health Events op 8 en 14 maart!

De Health Events bestaan uit 3 onderdelen:

BrainFood met prikkelende lezingen,
het Health Festival met verschillende testjes (o.a glucose, cholesterol, BMI en bloeddruk) en diverse sportieve en rustgevende activiteiten.

Maak tijdens de Health Events kennis met het aanbod uit uw eigen buurt en krijg advies over uw gezondheid, voeding & vitaliteit!

Denk aan:

- Boksen: Vergroot uw Weerbaarheid
- Eet bewust: Mindfulness & Voeding
- Vitaliteit: hoe voorkomt u dat u valt?
- Eet u voldoende groente en fruit op een dag? Check uw voeding
- Langer zelfstandig thuis blijven wonen? Check uw netwerk
- Hoe fit bent u eigenlijk? Doe de fiteidscheck
- Hoeveel kans heeft u op diabetes? Laat uw suiker controleren!
- Wat kunt u lekker samen eten? Zowel thuis als buitenshuis
- Volledig ontspannen tijdens een yoga of pilates sessie? Doe mee!

Sven de Langen, wethouder Onderwijs, Jeugd en Zorg bij de gemeente Rotterdam is erbij, u ook?

Health event IJsselmonde
8 maart 10.00 - 15.00 uur
Winkelcentrum Keizerswaard, IJsselmonde

Health event Ommoord
14 maart 11.00 - 16.00 uur
Winkelcentrum Open Hof, Hesseplaats Ommoord

Onduidelijkheden over AOW-tegoed? Lees hier wat mogelijk is

Het AOW-tegoed is een tegoed op de Rotterdampas voor AOW-ers met een laag inkomen. Het tegoed is gekoppeld aan de Rotterdampas en kan tot en met 28 februari 2019 worden besteed in geselecteerde winkels. U kunt het tegoed in één keer uitgeven voor één grote aankoop of aan meerdere kleine zaken.

In ieder geval kunt u terecht bij de Thuiszorgwinkels: in Rotterdam Centrum; Groenedaal 29f-31a; Peppelweg 82; Maasstadweg 98 en Zuidplein 92.

Als u recht heeft op het AOW-tegoed, ontvangt u begin maart 2018 een brief van de gemeente Rotterdam. Meer informatie is te vinden op de website: aowtegoed.nl.

Om in aanmerking te komen voor het AOW-tegoed mag het inkomen niet hoger zijn dan 110% van het wettelijk sociaal minimum.

De netto bedragen (exclusief vakantietoeslag) zijn voor personen die op 1 maart 2017 de AOW-leeftijd hebben bereikt, als volgt:

- Alleenstaande € 1.154,00
- Gezin, één of beiden 65 jaar en 9 maanden of ouder € 1.576,00

De Rotterdampas vraagt uzelf aan. Het aanschafbedrag krijgt u niet vergoed.

De pas kost €60,-. Rotterdammers met een laag inkomen betalen € 5,-

Het AOW-tegoed begraagt € 375,- daarnaast profiteert u van alle voordelen van de Rotterdampas. Met de pas kunt u meer dan 750 leuke dingen doen, gratis of met korting. Zoals onbeperkt en gratis de Rotterdamse musea bezoeken of gratis naar bioscopen of voor € 5,- naar Diergaarde Blijdorp gaan.

Voor alle kortingsacties: zie www.rotterdampas.nl.

Wilt u weten hoeveel AOW-tegoed er nog op de pas staat of waaraan u het heeft uitgegeven? Check uw saldo op uw eigen rotterdampas.nl/mijnaccount. Hier kunt u precies zien waar en waaraan u uw tegoed heeft uitgegeven en wat het saldo is.

Het AOW-tegoed kunt u besteden aan: Kleding, Hobby artikelen, boeken en tijdschriften, sportspullen, openbaarvervoer, tablets en laptops, gezelschapspellen en speelgoed, fiets en vervoerartikelen, thuiszorgproducten, dierenbenodigdheden en dierenarts.

Sonja Krijgsman
Voorzitter KBO Rotterdam

Colofon

Postadres: Diepenbrocklaan 7
3055 WB Rotterdam
IBAN-rekening: NL55 INGB 0000 89725
Email: info@kborotterdam.nl
Website: www.kborotterdam.nl
Facebook: [kborotterdam](https://www.facebook.com/kborotterdam)
KBO Rotterdam Ledenadministratie:
Lilian Knape tel.: 010-5215540
(di./wo./do. 10:00 – 13:00 uur)
ledenadministratie@kborotterdam.nl

Bestuur

Voorzitter: Sonja Krijgsman-Nijdam
sonjakrijgsman@kborotterdam.nl
Secretaris: Poldy Hergarden
poldyhergarden@kborotterdam.nl
Penningmeester: Corry Rademaker-Pols
corryrademaker@kborotterdam.nl
Bestuurslid: Barbara Hagens
barabarhagens@kborotterdam.nl
Bestuurslid: Frans Helleman
franshelleman@kborotterdam.nl
Bestuurslid: Virginia Werner
virginiawerner@kborotterdam.nl