



Nieuwsbrief

december 2016 - nummer 27

Wisseling van de wacht bij Seniorenplatform

Een interview

Thom Bakker stopt eind dit jaar als interim-voorzitter en secretaris van het Seniorenplatform Krimpen aan den IJssel. Mathieu Baltissen zal hem gaan opvolgen.

Helemaal afscheid nemen doet de 74-jarige Bakker niet, "want ik blijf gewoon lid en ga me met de communicatie en de nieuwsbrief bezig houden. En als Mathieu of iemand anders van het platform advies nodig heeft kunnen ze me altijd bellen".

Bakker is al vanaf de oprichting, nu elf jaar geleden, actief voor het platform. Dat ontstond vanuit het provinciale initiatief 'ouderproof'. Bakker: "Doel van dit project was ouderen te betrekken bij het ouderenbeleid in hun gemeente. Onze opdracht was uit te zoeken wat in Krimpen nodig was om op een prettige, zelfstandige manier oud te worden."

'Ouderproof'

Een groep senioren ging aan de slag. Het resultaat was een rapport met daarin 90 aanbevelingen dat het gemeentebestuur kreeg aangeboden. Om te voorkomen dat het rapport onderin de la zou verdwijnen, viel het besluit het Seniorenplatform Krimpen aan den IJssel op te richten. Dat was volgens Bakker achteraf gezien een goede keuze. "Het overgrote deel van die aanbevelingen is uitgevoerd. Dat was nooit gelukt zonder het platform." Alle successen staan nu kort beschreven



v.l.n.r. Floris Bakker, Matthieu Baltissen en Thom Bakker

op een flyer die in deze nieuwsbrief is opgenomen. Zo was het platform onder meer mede-initiatiefnemer van de Belbus, zette het zich in voor de komst van een loket waar burgers met zorgvragen terecht kunnen en kwam er een beweegveld voor ouderen beschikbaar. Het gemeentebestuur betrok het platform in die jaren ook nadrukkelijk bij het ontwikkelen van beleid. Bij een kleine 70 (!) projecten had het overlegorgaan een inbreng. Dat kwam mede door de goede relatie tussen gemeente en platform. Bakker: "Eén van de taken van het platform is ongevraagd advies te geven. Dat is in al die jaren maar twintig keer gebeurd. Dat zegt denk ik wel genoeg. Vaak zaten we namelijk al aan tafel om mee te praten." Het Seniorenplatform kan nog altijd rekenen op flink wat draagvlak onder de

In dit nummer o.a.

Ruim 150 bruggen in Krimpen

Wie moet uw belangen hartigen als u het zelf niet meer kunt?

Enkele tips bij de afvalscheiding

Een nieuwe naam voor de Tuyter

FIT TEST een succes

WeHelpen

Achter de voordeur van KrimpenWijzer

De Kracht van het Seniorenplatform

IJsseldijkkerkconcerten

U heeft een AOW (en een klein pensioen)

Wereldwinkel 'De Fairtrade Cadeauwinkel'

Eet u wel voldoende?



Krimpense ouderen. Zo valt de nieuwsbrief bij meer dan 1.100 huishoudens op de deurmat. Bakker: "Je hebt het dan over een kleine 2.000 mensen. Dat is toch een derde van alle Krimpense senioren."

Belangrijk

Omdat het aantal senioren in Krimpen aan den IJssel de komende jaren alleen maar verder groeit, blijft het Seniorenplatform belangrijk. Bakker is dan ook blij dat Mathieu Baltissen (67) de voorzittershamer over wil nemen. "Het is namelijk best lastig iemand te vinden voor een bestuursfunctie."

Baltissen, die enkele jaren geleden stopte met werken, raakte 'per toeval' betrokken bij het Seniorenplatform. "Mijn buurvrouw is lid en vroeg of ik mis-

schien interesse had om me aan te sluiten. Ik ben me toen in het platform gaan verdiepen en heb me daarna aangemeld als lid."

Al vrij snel volgde het verzoek Bakker op te volgen als voorzitter. Daar moest Baltissen even over nadenken. Er volgde een gesprek met het bestuur. "Het klikte zo goed dat ik heb aangegeven het wel te willen doen."

Baltissen zegt dat er nog genoeg zaken liggen die aandacht behoeven. Te denken valt aan het personenvervoer naar locaties buiten de gemeente, dagbesteding voor ouderen en de communicatie rondom het afvalbeleid. Ook moet het aantal verpleegbedden in de gemeente omhoog. "Nu komt het vaak voor dat iemand bij ziekte een plek krijgt in een verpleeghuis elders. Voor een partner is

het dan vaak lastig op bezoek te gaan." Na de benoeming van Baltissen kan Bakker eindelijk een stapje terug doen. In de elf jaar dat hij als secretaris en voorzitter actief was voor het platform, stelde hij 106 agenda's op en tikte bijna honderd verslagen uit.

Zijn laatste periode als voorzitter was uit nood geboren. Arie Houweling, die nog maar net was aangesteld, kwam begin dit jaar bij een terroristische aanslag in Burkina Faso om het leven. "Ik heb daarop het voorzitterschap weer op me genomen." De eerste bijeenkomst na die gebeurtenis zal Bakker niet snel vergeten. "Het is de enige keer dat we met kaarslicht hebben vergaderd, ter nagedachtenis aan Arie Houweling."

Ruim 150 bruggen in Krimpen

Wist u dat Krimpen aan den IJssel zo rijk is aan bruggen, van hele kleintjes tot een brug met bijna architectonische trekken in Lansing Zuid?

Veel van deze bruggen hebben houten dekplanken die met regenachtig weer glad worden. Daarom inspecteert de dienst openbare werken eenmaal in de vier jaar alle bruggen. Vorig jaar vond die inspectie plaats waarna een plan werd gemaakt een aantal bruggen stevig onder handen te nemen. Naar aanleiding daarvan is een reeks bruggen voorzien van ingefreesde antislipstroken of van een deklaag van asfalt met grove steentjes. Her en der zijn zelfs verdere ingrepen gedaan om de bruggen veilig te houden; onder meer zijn diverse draagpalen voor een deel vernieuwd. Kortom, de gemeente draagt goede zorg voor de bruggen.

Signaleert u toch een gebrek meld dit dan bij de gemeente, afdeling Openbare werken.





Wie moet uw belangen behartigen als u het zelf niet meer kunt?

Stel u wordt ouder en kunt niet meer zo goed zelfstandig beslissingen nemen of stel dat u na een operatie niet meer thuis kunt wonen of stel dat u dement wordt en dat u nog een eigen huis heeft. Als uw huis dan verkocht moet worden, kunt u wellicht niet meer zelf tekenen en uw kinderen kunnen dit ook niet namens u.

In die gevallen moet uw vermogen onder bewind gesteld worden en worden in de regel uw kinderen tot bewindvoerder benoemd.

Het aanvragen van bewind is een langdurige procedure en verloopt via die rechter. Het duurt vaak een aantal maanden voordat het bewind is uitgesproken door de rechter.

In de tussentijd kan niemand uw huis verkopen en bij de notaris in eigendom overdragen. Dit kan een aanzienlijke schadepost opleveren, want alle lasten zoals hypotheekrente, verzekeringen, onderhoud, gas, licht en water lopen wel door. Is eenmaal het bewind uitgesproken en is er een bewindvoerder benoemd, dan mag deze bewindvoerder ook weer niet zelfstandig over uw vermogen beschikken. Hij kan dus niet zelfstandig uw huis verkopen of namens u schenkingen aan uw (klein)kinderen doen om zodoende een hogere eigen bijdrage voor bijvoorbeeld AWBZ te ontlopen.

In al deze situaties is namelijk weer toestemming van de kantonrechter nodig en voor het doen van schenkingen geeft de kantonrechter geen toestemming, want die vindt dit niet in het belang van degene die onder bewind is gesteld. Verder moet de bewindvoerder ook nog eens jaarlijks rekening en verantwoording afleggen over het door hem gevoerde bewind aan de kantonrechter.

Levenstestament

Dit alles kunt u voorkomen door reeds nu al na te denken over de vraag wie uw belangen moet behartigen indien u dat zelf niet meer kan. U kunt dit vast laten leggen in een bij de notaris op te maken levenstestament.

Een levenstestament heeft niets te maken met het normale testament. In het normale testament legt u bijvoorbeeld vast wie van u moet erven als u bent overleden. Het levenstestament is een notariële akte die tijdens uw leven geldt. Het bestaat uit de combinatie van een volmacht en medische bepalingen. In de volmacht kunt u vastleggen wie bijvoorbeeld uw huis mag verkopen, of en zo ja aan wie er namens u geschonken mag worden, wie bevoegd is om uw bankrekening te beheren en namens u betalingen te doen en wie bevoegd is om uw administratie te doen. Kortom: het betreft een algemene volmacht, waardoor de gevolmachtigde alles namens u mag doen, tenzij u bepaalde dingen van de volmacht heeft uitgesloten. U kunt bijvoorbeeld uw kinderen als gevolmachtigde aanwijzen of uw notaris of accountant of een andere vertrouwenspersoon. Voor wat betreft de medische bepalingen moet u denken aan vragen wie namens u een zorgovereenkomst kan afsluiten, wie met de artsen kan overleggen over zaken omtrent uw behandeling of aan wie u wenst dat artsen inzage geven in delen van uw medische dossier om mogelijke beslissingen te kunnen nemen. Ook bepalingen omtrent euthanasie of een reanimatieverbod kunnen worden opgenomen in het levenstestament. Met betrekking tot het opgeven van medische zaken zijn derhalve vele opties mogelijk.

Voor meer informatie omtrent het levenstestament kunt u contact opnemen met uw notaris. mr R. R. Rijnvis en mr B. Zwaveling, (LintNotarissen), tel. 088-5468600

Enkele tips bij de afvalscheiding

Naar aanleiding van diverse vragen die bij het seniorenplatform binnen kwamen volgen hier nog 3 tips:

- Zilverpapier (onder meer koffieverpakkingen) is **restafval**.
- Chips zakken hebben meestal een zilverachtige binnenkant, is **restafval**.
- LUIERS, alle soorten zijn eveneens **restafval**.

Heeft u nog meer vragen.
Bel 530 730 de NV.MAK.



Een nieuwe naam voor de Tuyter

Voor alle activiteiten op het gebied van muziek, dans, fotografie etc. ga naar

www.cultuuragendakrimpen.nl

FIT TEST een succes

Zaterdag 5 november jl. vond in sportzaal De Populier een door de gemeente georganiseerde FIT TEST voor 65-plussers plaats. Voor deze test kon men zich vrijwillig opgeven.

Met behulp van vrijwilligers was het goed mogelijk de ruim 160 senioren de FIT TEST af te nemen. Gezien de grote belangstelling is dit zeker voor herhaling vatbaar, mogelijk eenmaal per jaar.

De foto's geven een kleine indruk van de testen



WeHelpen

Hulp aanbieden en zoeken bij u in de buurt

Sinds het najaar van 2016 is de gemeente Krimpen aan den IJssel lid geworden van WeHelpen. WeHelpen is een gratis digitaal platform waarbij vraag en aanbod aan elkaar gekoppeld kunnen worden. Dit is een nieuwe activiteit van KrimpenWijzer.



Enkele voorbeelden: u wilt een schilderijtje ophangen in uw woonkamer maar bent daar zelf niet toe in staat, boodschappen doen, de hond uitlaten, vervoer naar het ziekenhuis of hulp bij het maaien van het gras. U kunt dan een oproep plaatsen op de website van WeHelpen; een hulpaanbieder uit

de buurt kan hierop reageren. Met WeHelpen organiseert u zelf hulp én kunt u anderen hulp aanbieden. Ook als u vrijwilligerswerk wilt doen bij een vrijwilligersorganisatie in Krimpen biedt de website van WeHelpen uitkomst. Op de site van WeHelpen staan namelijk verschillende vacatures. Daarnaast biedt WeHelpen de mogelijkheid een hulpnetwerk aan te maken. Dit is handig wanneer u bijvoorbeeld samen met anderen zorgt voor een vriend of een familielid. Wilt u meer weten of bent u nieuws-

gierig geworden? Kijk dan op de website: www.wehelpen.nl/krimpenwijzer Bent u niet zo handig met internet of met de computer en wilt u graag geholpen worden, bijvoorbeeld bij het aanmaken van een account of bij het opstellen van een hulpvraag? Neem dan contact op met Lianne Kuijpers of Chris van Rijswijk (KrimpenWijzer, telefoonnummer 0180-517590). Zij helpen u graag verder.

Meedoen aan WeHelpen is gratis en voor alle Krimpense inwoners.



Achter de voordeur van KrimpenWijzer.

Mensen worden ouder en blijven langer thuis wonen dan een aantal jaren geleden. Bent u fit en gezond genoeg om uw eigen leven te organiseren zoals u dat wilt? Zijn er betrokken mensen om u heen en kunt u meedoen in de samenleving? Misschien heeft u wel gehoord van KrimpenWijzer maar misschien ook niet.

Wanneer u te maken heeft (gehad) met ziekte en/of tegenslag bij uzelf of iemand in uw naaste omgeving, dan is KrimpenWijzer voor u wel bekend. Ook wanneer u als vrijwilliger actief bent, kent u KrimpenWijzer.

Hoe werkt dat nu eigenlijk bij KrimpenWijzer?

Alle activiteiten die een bijdrage leveren aan het ondersteunen van Krimpenaren om mee te blijven doen in de samenleving worden behartigd door KrimpenWijzer. Denk aan de organisaties die zich presenteren op de jaarlijkse bijeenkomst 'Kracht van Krimpen'. De laatste bijeenkomst was op 8 oktober jl. in het Gezondheidscentrum Krimpen.

KrimpenWijzer is actief op het gebied van welzijn met veel vrijwilligersactiviteiten. Daarnaast heeft KrimpenWijzer een team professionals waarbij u terecht kunt met een vraag om hulp maar ook voor een luisterend oor en/of deskundig advies. Wij zijn er voor u en behartigen uw belangen. Wij zoeken samen met u naar een oplossing op maat.

KrimpenWijzer wordt gerund door twee teams, nl. receptie en consulenten. De receptie: dat zijn de collega's achter de balie in het gezondheidscentrum. De receptioniste wordt regelmatig bijgestaan door een vrijwilliger die mensen in het gezondheidscentrum de weg wijst. De consulenten zijn professionals die deskundig zijn op het gebied van onder

andere maatschappelijk werk, financiën, ondersteuning van senioren en mensen met geheugenproblemen, ondersteuning van mantelzorgers, vrijwilligerswerk, ondersteuning en belangenbehartiging voor mensen met een beperking, het aanvragen van verschillende voorzieningen, wijkverpleegkunde. Naast hun eigen specifieke deskundigheid weten de consulenten bij wie ze binnen het team moeten zijn om de juiste informatie voor u te achterhalen.



Wanneer u KrimpenWijzer nodig heeft kunt u dat op verschillende manieren laten weten:

- Telefonisch: **0180- 517 590**
- Per e-mail: info@KrimpenWijzer.nl
- Persoonlijk bij de receptie in het Gezondheidscentrum Krimpen

In alle gevallen neemt de receptioniste uw gegevens op; dit is de aanmelding. Hierbij worden uw telefoonnummer, geboortedatum, (meisjes-)naam, adres en sofnummer genoteerd, evenals een korte beschrijving van uw vraag. Anoniem een vraag stellen kan ook, we registreren uw gegevens dan niet maar hebben alleen uw naam en telefoonnummer nodig om u te kunnen bereiken.

De informatie wordt door de receptioniste in de computer gezet en doorgestuurd naar de consulenten van KrimpenWijzer. Een van hen neemt zo spoedig mogelijk, maar in ieder geval binnen drie werkdagen na uw aanmelding, telefonisch contact met u op. Tijdens het gesprek met die consulent

kunt u meer vertellen over de reden van aanmelding. Naar aanleiding daarvan zijn er verschillende mogelijkheden:

- Het kan zijn dat uw vraag al tijdens dat telefoongesprek beantwoord wordt.
- Het kan zijn dat de consulent met u afsprekt dat zij/hij op zoek gaat naar het antwoord op uw vraag en u daarna terugbelt.
- De desbetreffende consulent maakt met u een afspraak om op huisbezoek te komen en de situatie te bespreken.
- De consulent vraagt een andere consulent een afspraak met u te maken voor een huisbezoek omdat de specifieke deskundigheid van die collega beter aansluit bij uw vraag.

Uw vraag wordt dus of telefonisch beantwoord of er wordt een afspraak gemaakt voor een huisbezoek.

Het huisbezoek

Wanneer u dat prettig vindt kunt u aan iemand uit uw omgeving vragen aan het gesprek met de consulent deel te nemen, bijv. een familielid, mantelzorger of goede bekende. Tijdens het gesprek gaat de consulent in op uw situatie thuis en op uw vraag. Samen gaat u op zoek naar een oplossing en zo nodig naar een passend aanbod. Mocht u tot de conclusie komen dat er hulp nodig is, dan worden de voorwaarden en eventuele financiële consequenties van die hulp met u besproken en de aanvraag ingediend. De consulent waarmee u het gesprek voerde blijft uw aanspreekpunt totdat hulp is geregeld. Soms is één gesprek met de consulent bij u thuis voldoende om weer verder te kunnen, misschien met behulp van een vrijwilliger, een familielid of mensen uit de buurt; soms zijn meer gesprekken nodig.

Wij willen graag dat u de hulp krijgt die nodig is om mee te kunnen blijven doen in de samenleving.

De Kracht van het Seniorenplatform

Onderwerpen waarin het Seniorenplatform een belangrijke rol heeft gespeeld

Het totstandkomen van één loket voor burgers met zorgvragen; een lobbytraject van ca. 5 jaar. Voordien was er een loket voor informele zorg en een ander voor formele zorg, waardoor een onduidelijke situatie bestond



Advies en betrokkenheid in het voortraject bij de ontwikkeling van het Prinsessenpark. Met name de invoeging van de zorgappartementen



Mede-initiatiefnemer van de Belbus en ondersteuning bij de start

Initiatief voor huisbezoeken aan oudere bewoners ter oplossing van het eenzaamheidsprobleem, dit inclusief begeleiding van de vrijwilligers. Ruim 3 jaar lobbytraject. Recente herwaardering en actualisering en aanpak van de vragenlijst



Initiatief in 2010 tot het samenstellen van een beweeggids voor ouderen. Nieuwe uitgave (door Synekri) in september 2015 en distributie door het Seniorenplatform

Aanwezigheid met een stand op een aantal festivals zoals de 'Kracht van Krimpen' en het 'Krimpen Festival'



SENIOREN PLATFORM
KRIMPEN AAN DEN IJSSEL

Deelname aan wijkschouwen



Meerdere bijdragen aan beleidsnota's, recentelijk aan de preventie-nota gezondheid

Hoge mate van betrokkenheid bij de overgang van werkzaamheden van het Meldpunt naar ContourdeTwern

Gedurende bijna tien jaar als adviseur betrokken bij de groep Woon-zorg-zo-nering. Zie het boekje 'Krimpens Glans en Kans'



Incidentele financiële ondersteuning verstrekt, o.m. lening voor traplift t.b.v. biljarters in het bowlingcentrum, biljartlessen aan jongeren door ouderen, uitgave 'Gezonder bewegen', boekje Buurtzorg en het Computercafé.



Acties en bijeenkomsten (totaal 500 bezoekers) georganiseerd rondom het glasvezelnetwerk (Caiway). Druk uitgeoefend op de oude kabelstichting voor een bevredigende afwikkeling van haar financiële middelen

Verzamelen van informatie over aanvullend openbaar vervoer. Zie onderwerp op de website

Diverse malen geadviseerd aangaande verkeerssituaties: drempels, 30 km, kruispunt bij het gezondheidscentrum en verkeerslicht-ratels bij het Facet



Verzending naar 1100 adressen

Het Seniorenplatform heeft niet stilgezeten!!

Om u maximaal te blijven informeren, is het Seniorenplatform ook op internet te vinden: www.seniorenkrimpen.nl
U kunt daar van alles vinden over het Seniorenplatform, zoals samenstelling, taakverdeling en notulen.
Contact: e-mail info@seniorenkrimpen.nl of een brief naar postbus 311, 2920AH Krimpen aan den IJssel



IJsseldijkkerkconcerten

De stichting IJsseldijkkerkconcerten organiseert sinds bijna vijftig jaar klassieke kamermuziekconcerten van hoge kwaliteit in de IJsseldijkkerk te Krimpen aan den IJssel.

Tal van musici, bekend van de nationale en internationale podia, traden reeds op in deze serie. Zij waren zeer tevreden over de sfeer en de akoestiek van het fraaie kerkje.

Wij geven u graag gelegenheid zo'n concert tegen een gereduceerde prijs bij te wonen.

Bedraagt de entreprijs normaal € 15,-, bij inlevering een waardebon kunt u het concert voor € 10,- meemaken.

De bonnen zijn uitsluitend geldig voor onderstaande concerten. Natuurlijk bent u ook vrij de andere concerten te bezoeken.

Zaterdag 14 januari 2017

Het beroemde Utrecht String Quartet voert werken uit van o.a. Beethoven en Kabalevsky.

Het Utrecht String Quartet geniet een internationale reputatie als veelzijdig en dynamisch kamermuziekensemble. Hoewel de vier musici van het USQ in Nederland wonen, is hun muzikale wereld grenzeloos. In geen geval wil het ensemble het genre strijkkwartet als een museumstuk behandelen. De musici ontdekken steeds weer iets

nieuws, ook in traditionele werken, die gecombineerd worden met noviteiten. Het Utrecht String Quartet verwierf internationale faam met hun zoektocht naar verdwenen of in vergetelheid geraakt repertoire.

Zaterdag 4 maart 2017



Het ensemble Cordevento, met Erik Bosgraaf, blokfluit; Izhar Elias, barokgitaar en Alessandro Pianu, klavecimbel voeren een sprankelend programma uit met muziek uit de Franse barok.

In het nieuwe programma van Cordevento worden u exquisite pareltjes uit de Franse barokmuziek gepresenteerd. Frankrijk is van groot belang als het gaat om de ontwikkeling van muziek in de baroktijd. Zo maakten ook de instrumenten die bespeeld worden door Cordevento in het barokke Frankrijk een grote ontwikkeling door. De driedelige blokfluit zoals we die nu kennen werd geperfectioneerd door de familie Hotteterre. De barokgitaar was zo

populair dat zelfs de Zonnekoning een begenadigd speler was. En het Franse klavecimbel repertoire is van het hoogst denkbare niveau, met werken van bijvoorbeeld Jean-Henri d'Anglebert. Luistert u naar de ongekennde subtiliteiten van swingende barokdansen en grenzeloze ornamentiek!

Zaterdag 8 april 2017

TREUR en VAN STRAALEN

Een strijkkwartet o.l.v. Lonneke van Straalen en schrijfster Franca Treur biedt een programma waarin muziek, literatuur en religie een zoekende verbintenis aangaan.

Franca Treur leest een van haar verhalen en het strijkkwartet speelt "De zeven laatste woorden van Jezus Christus aan het kruis", een ontroerende verklanking van de zogenoemde kruiswoorden.



Lonneke van Straalen, viool
Jeanita Vriens, viool
Annemijn Mergkotte, altviool
Joachim Eijlander, cello





U heeft AOW (en een klein pensioen)

dan zit u mogelijk wel eens krap bij onverwacht hoge uitgaven

Vaak weten ouderen in de AOW, al dan niet met een klein pensioen, niet dat er in onze gemeente mogelijkheden zijn hun financiële zorgen te verlichten.

Deze mogelijkheden zijn:

1. Kosten verlagen via een speciale collectieve zorgverzekering
2. Voorzieningsfonds
3. Bijzondere bijstand

1. Kosten verlagen via een speciale collectieve zorgverzekering

De gemeente heeft een overeenkomst gesloten met VGZ voor een collectieve zorgverzekering voor inwoners van Krimpen aan den IJssel met een inkomen tot 150% van de bijstandsnorm, te weten: € 2.127,= per maand voor echt)paren/samenwonenden € 1.557, = voor alleenstaanden Dit bedrag is dan een inkomen. Is uw netto maandinkomen (incl. alle inkomsten uit AOW, pensioenen, alimentatie, heffingskortingen van de belastingdienst en excl. vakantietoelagen) lager dan deze 150%, dan komt u in aanmerking voor deze verzekering.

Er is echter wel een vermogensgrens, te weten: € 42.874,= voor echt)paren/samenwonenden en voor alleenstaanden de helft hiervan.

De collectieve zorgverzekering

- U heeft geen eigen risico en geen wettelijke bijdrage. Die zitten al in de premie.
- U krijgt een uitgebreid verzekeringspakket met ruime vergoedingen, inclusief tandarts en de eigen bijdrage voor hulp bij het huishouden tot € 375,= per jaar.
- U hoeft geen rekeningen voor te schieten.
- De premie bedraagt € 169,16 per maand (bij 150% van de bijstandsnorm).

Noot: alle bedragen kunnen veranderen per 1 juli en 1 januari van elk jaar.

2. Het voorzieningsfonds

Dit is een gemeentelijk fonds waaruit verstrekkingen worden gedaan aan inwoners van Krimpen aan den IJssel met een minimum inkomen (=120% van de bijstandsnorm).

Het doel is het stimuleren van deelname aan de maatschappij en het zoveel mogelijk voorkomen van sociaal isolement, veroorzaakt door gebrek aan middelen (geld).

Te denken valt aan bijvoorbeeld kosten voor de Rotterdam Pas, georganiseerde ouderenactiviteiten, lidmaatschap van een muziekvereniging, deelname aan de Belbus etc.

Per kalenderjaar kan een bedrag van maximaal € 250,=* worden uitgekeerd.

* Per 1 januari is dit op initiatief van de gemeenteraad verhoogd naar maximaal € 300,=.

3. Bijzondere bijstand

Dit moet u (vrijwel altijd) aanvragen vóór u de kosten maakt.

Aan de orde kunnen zijn kosten voor reparatie van een hoorapparaat of onderhoudscontract hiervoor, personen-alarmering, de eenmalige aansluitkosten en eventuele abonnementskosten hiervoor, indien noodzakelijk de kosten voor maaltijdvoorziening (altijd onder aftrek eigen bijdrage), vaste lasten bij een tijdelijk verblijf in een verpleeghuis (max. 1 jaar). Deze opsomming is niet volledig,

bij twijfel dus navragen (zie informatie hier onder).

De bijzondere bijstand kent (per 1 januari 2017) de norm van 120% van de bijstandsnorm, dus € 1.700,= voor gehuwden/samenwonenden en € 1.245,= voor alleenstaanden, per maand. Deze bedragen zijn niet exact en kunnen een paar euro afwijken.

Informatie

Afdeling Sociale Zaken IJsselgemeenten (dus inclusief Krimpen aan den IJssel)
Postbus 566,
2900 AN Capelle aan den IJssel
E-mail: socialezaken@ijsselgemeenten.nl
Tel: 010-2848457 (van 08.00 tot 12.00 uur) Na telefonische afspraak is Sociale Zaken te bezoeken in het Raadhuis te Krimpen aan den IJssel op dinsdag tussen 08.30 en 12.30 uur.

Heeft u ondersteuning nodig bij de aanvraag, ga dan naar de balie van KrimpenWijzer in het gezondheidscentrum. Zij kunnen u verder helpen.

Heeft u vragen over uw AOW?

Neem dan contact op met de Sociale Verzekeringsbank:
www.svb.nl . Tel. nr. 010-4174010

Noot: alle hierboven omschreven regelingen kennen een zeer uitvoerige beschrijving. U kunt dus aan dit uittreksel geen rechten ontleen ondanks het feit dat er bij de samenstelling zorgvuldig is gewerkt.

WIJ ZOEKEN NIEUWE LEDEN!

Mannen en vrouwen die wij graag in de bestaande groep opnemen en die na enige tijd aan één of meer werkgroepjes deelnemen. Wij komen maximaal 10 maal per jaar bijeen (altijd op een vaste ochtend) en bezoeken daarnaast diverse activiteiten in de gemeente.

Heeft u interesse om mee te denken en te doen? Graag! Neem gerust contact op met de secretaris Thom.S.Bakker, telefoon 0180-521072.

» DOEN!



Wereldwinkel 'De Fairtrade Cadeauwinkel'

Eet u wel voldoende?



Tijdens de grote verbouwing van de Tuyter is ook de Wereldwinkel aangepakt en heeft de winkel een nieuwe huisstijl gekregen. De metamorfose is compleet: een totaal nieuwe, frisse uitstraling.

Ook de naam is veranderd. Was het vroeger 'Wereldwinkel van en voor wereldburgers', nu is het Wereldwinkel 'De Fairtrade Cadeauwinkel'. De doelstelling is hetzelfde gebleven. Als Wereldwinkels werken we aan de bestrijding van armoede in ontwikkelingslanden, zoals in Azië, Afrika en Latijns Amerika. Wereldwinkels doen dat niet door het bieden van (nood)hulp, maar door handel. Dat doen we omdat we geloven dat handel de meest duurzame vorm van ontwikkeling is. Handel zorgt ervoor dat mensen in die landen onafhankelijk worden van hulp, zodat ze er zelf voor kunnen zorgen dat er bijvoorbeeld medische hulp beschikbaar is en dat hun kinderen naar school kunnen. Dat kan alleen als de handel ook voldoende inkomen oplevert. De producten die wereldwijd worden verhandeld komen vaak uit ontwikkelingslanden. De wereldmarkt

is voor veel producenten uit die landen echter niet zomaar te bereiken, of de omstandigheden waaronder ze hun producten kunnen leveren zijn slecht. Als Wereldwinkel zorgen we voor markttoegang in Nederland. Ook wordt er op toegezien dat er gelijke kansen zijn voor mannen en vrouwen, dat kinderarbeid verboden is en dat er gewerkt wordt met respect voor het milieu.

In onze vernieuwde winkel zijn weer veel bijzondere artikelen uit diverse landen te koop. Het is leuk winkelen in een sfeervolle omgeving en voor elk budget is er wel een leuk cadeau te vinden. Naast originele cadeaus kunnen in de Wereldwinkel ook terecht voor koffie, thee, Tony Chocolonely, rijst, noodles, sauzen en nog veel meer voedingsproducten. De winkel wordt geheel gerund door vrijwilligers.

Wij hopen u, zeker met de aankomende feestdagen in zicht, in onze winkel te mogen verwelkomen.

Ondervoeding bij ouderen

Uit onderzoek blijkt dat van de 75-plussers die thuis wonen ruim 10% ondervoed is. Op oudere leeftijd is het soms moeilijker gezond, gevarieerd en voldoende te eten. Hoe zit dat? En wat kun je er zelf aan doen?

Veranderingen

Bij het ouder worden verandert het lichaam. Iedereen krijgt hiermee te maken. Conditie en gezondheid worden voornamelijk beïnvloed door de afname van spiermassa in het lichaam. Dit gebeurt onder invloed van hormonen, maar ook door minder beweging. Ook neemt de eetlust af; verzadiging treedt sneller op en houdt langer aan. Hierdoor kan het gewicht afnemen. Is dit erg?

We lezen nogal veel over de schadelijke gevolgen van overgewicht.

Als u wilt afvallen om een gezond gewicht te krijgen is dit niet erg. Maar veel ouderen vallen af zonder dat ze er moeite voor doen. Als dit ook nog in een (te) snel tempo gaat, raakt het lichaam ondervoed. Het lichaam krijgt te weinig vitamines, mineralen, eiwitten en calorieën (energie) binnen. Bij te weinig calorieën gaat het lichaam de eiwitten gebruiken als brandstof, terwijl die nodig zijn als bouwstof. Spiermassa wordt hierdoor niet meer opgebouwd en neemt af, terwijl dit bij het ouder worden sowieso al gebeurt. De kans om te vallen neemt toe. Daarnaast kunnen er ook andere klachten ontstaan, zoals sneller moe zijn, sneller ziek worden en minder snel herstellen of ernstiger complicaties krijgen.

Waarom herken je ondervoeding?

Als u onbedoeld afvalt is er al snel sprake van ondervoeding; als iemand meer dan 4 kg afvalt in de laatste 6 maanden is hij/zij mogelijk ondervoed. Ook met een goed gewicht kan ie-



mand ondervoed zijn. Daarnaast is er ook sprake van ondervoeding bij een te laag gewicht. Omdat bij het ouder worden de lichaamssamenstelling verandert, ligt de grens voor ondergewicht voor 65-plussers hoger. Bij een BMI onder de 20 is het gewicht te laag. De BMI wordt berekend door het gewicht in kg. te delen door (lengte x lengte, in meters).

Daarnaast is er een aantal klachten dat risico geeft op ondervoeding, zoals verminderde eetlust (langer dan een paar dagen), eenzaamheid of depressie. Ook weinig of geen beweging is een extra risico.

Wat kun je er aan doen?

Begin uw gewicht in de gaten te houden. Weeg 1x per week, liefst op een vast tijdstip en een vaste plek voor de weegschaal.

Beweeg daarnaast dagelijks. Dertig minuten per dag is de norm voor gezond bewegen, liefst buiten. Denk aan wandelen en fietsen, maar ook tuinieren is een gezonde manier om te bewegen.

Tips voor de voeding

Om ondervoeding te voorkomen of sneller te herstellen na ziekte gelden de volgende adviezen:

- **Verdeel de voeding goed over de dag.**

Eet 3 maaltijden per dag. Heeft u minder eetlust, probeer dan de maaltijden te verdelen over de dag in kleinere porties of kies een (gezond) tussendoortje. Denk hierbij aan een schaalje yoghurt of vla, een blokje kaas, een handje noten of pinda's of een krentenbol. Probeer zo de voeding stapje voor stapje uit te breiden.

- **Eet voldoende eiwitrijke voedingsmiddelen.**

Eiwitten zijn belangrijk voor de spiermassa. U vindt ze in vlees, vis, kip,

ei, peulvruchten, vleesvervangers en zuivel. Kunt u vlees moeilijker kauwen, neem dan liever kip, kalkoen of vis, of eet wat vaker een ei of peulvruchten. U heeft per dag 4 porties zuivel nodig en ongeveer 100 gram vlees of vleesvervangers.

- **Gebruik voldoende vet of olie.**

Gebruik vloeibare bak- en braadproducten of olie voor het bereiden van de maaltijd en smeer dieetmargarine uit een kuipje op brood. Neem vette vis, avocado en noten. Hierin zitten vetzuren die goed zijn voor hart en bloedvaten. Als u in gewicht moet toenemen kunt u ook de vettere varianten van vlees, zuivelproducten en kaas nemen.

- **Neem dagelijks vitamine D.**

Iedereen boven de 70 jaar heeft extra vitamine D nodig. We kunnen dit niet meer voldoende binnen krijgen via zonlicht of via de huid. Aanvulling van vitamine D is nodig voor sterke botten maar heeft ook invloed op hart- en vaatziekten, depressie, sommige vormen van kanker en allergieën. Boven de 70 jaar hebben vrouwen én mannen 20 microgram vitamine D extra nodig.

- **Drink voldoende.**

Uw huid wordt dunner als u ouder wordt en u heeft daarom meer vocht

nodig. Ook voor een goede stoelgang is vocht nodig. Drink daarom 1,5 tot 2 liter per dag. Alles wat vocht is, mag u hierbij meerekenen.

Weinig eetlust

Heeft u minder eetlust, denk dan ook eens aan een schaalje pap in plaats van een boterham. Of neem wat extra beleg bij de boterham. Kies volle producten, zoals volvette kaas of volle kwark of yoghurt. En neem iets extra's tussen de maaltijden in, zoals een krentenbol of een boterham met kaas. Af en toe een koek of een snack is prima, maar laat het niet ten koste gaan van uw gewone eten.

Hulp

Maakt u zich zorgen over uw gewicht of heeft u klachten, neem dan contact op met uw huisarts. Wilt u meer weten over de voeding, dan kan een diëtist u helpen. U kunt zonder verwijzing van een arts een afspraak maken. De diëtist wordt vergoed door de zorgverzekeraar, maar telt wel mee voor uw eigen risico. Voor een afspraak met de diëtist van Weten & Eten kunt u bellen met 0900-0313 of mailen naar dietistonline@weteneten.nl



Meer informatie of een afspraak maken?

Bel 0900-0313 of 088-0234789

www.weteneten.nl





Het seniorenplatform wenst u gezellige feestdagen en een gezond 2017

Website Seniorenplatform

Om u maximaal te blijven informeren, is het Seniorenplatform ook op internet te vinden: www.seniorenkrimpen.nl. U kunt daar van alles vinden over het Seniorenplatform, zoals samenstelling, taakverdeling en notulen. Er is naar gestreefd

een duidelijke en inhoudelijke website te maken zonder al te veel toeters en bellen. Een website die niet regelmatig verversst wordt, verliest zijn waarde. Daarom krijgt het regelmatig onderhoud extra aandacht.

Nieuwsbrief ontvangen?

Dit nummer is toegezonden aan alle adressen die aan het Seniorenplatform zijn opgegeven. Wilt u ook de (gratis) nieuwsbrief ontvangen? Laat het ons weten via postbus 311, 2920 AH Krimpen aan den IJssel, of via het mailadres op onze website www.seniorenkrimpen.nl

Colofon

Deze nieuwsbrief is een initiatief van het Seniorenplatform en de gemeente Krimpen aan den IJssel.

Redactie: Namens het Seniorenplatform: Thom Bakker, Christa Huys in 't Veld, Cinthus van Keulen, Ger van der Kruijt, Willemjan Schouten
Namens de gemeente: Irma Remeeus

Tekstuele medewerking en interview:

Floris Bakker
Cinthus van Keulen, M. Borggreve e.a.

Opmaak en druk:

Verloop drukkerij, Alblasserdam