

Nieuwsbrief maart – april 2019

Agenda komende tijd

5 maart	: Waarom iedereen tussen de 40 en 120 aan krachttraining zou moeten doen!
21 maart	: 50+ Film If Beale Street could talk
26 maart	: Alzheimer café
30 maart	: Vitaliteitsdag 55+
1-2 april	: Opfriscursus rijvaardigheid
3 april	: Goed omgaan met medicijnen
18 april	: 50+ Film

Hulp bij belastingaangifte senioren

Heeft u hulp nodig bij uw belastingaangifte van 2018? Via de ouderenbonden zijn er vrijwilligers die hierbij kunnen helpen. Zij zijn hier voor opgeleid om dit op een zorgvuldige en verantwoorde manier te doen. Zij worden ook geschoold in de veranderingen in de belastingregelgeving.

Voorwaarden

- U dient lid te zijn van één van de ouderenbonden, of u wilt lid worden.
- Bestaande klanten worden door de invulhulp van het afgelopen jaar gebeld voor een afspraak
- Het maximale bruto inkomen bedraagt niet meer dan ca €35000 per jaar voor een alleenstaande en bij een echt-paar €50.000; Vanaf 55 jaar
- U bent zelf verantwoordelijk voor de aangifte en tekent hier ook voor
- Als vergoeding voor de gemaakte onkosten wordt €12,00 euro per aangifte in rekening gebracht

Werkwijze

- De invulhulp maakt een afspraak met de klant en vult de aangifte bij de klant thuis in
- De invulhulp stuurt de aangifte naar de belastingdienst
- De klant krijgt een afschrift thuisgestuurd
- Aansluitend op het invullen van de aangifte wordt zo nodig de huur en zorgtoeslag op juistheid beoordeeld. Zo nodig verzorgen de invulhulpen ook aanvragen en wijzigingen van deze toeslagen

Aanmelden

De belastinginvulhulpen van Senioren Wageningen zijn Arnold Janssen en Guus Latuasan. U vindt hun telefoonnummers onderaan de nieuwsbrief of op de website onder het kopje Vereniging.

Goed omgaan met medicijnen



Miljoenen Nederlanders gebruiken dagelijks medicijnen. Om snel beter te worden of om zo gezond mogelijk te blijven. Veel mensen zouden zonder medicatie niet goed kunnen functioneren.

Het is belangrijk om medicijnen op de juiste manier te gebruiken, zodat ze zo goed mogelijk werken en de kans op bijwerkingen zo klein mogelijk blijft.

Uw apotheker bewaakt uw medicatie. Daarmee zorgt uw apotheker dat u veilig uw medicijnen kunt gebruiken. Hij let bijvoorbeeld op uw leeftijd, gewicht, geslacht, nierfunctie en op de andere medicatie die u gebruikt. Gaan de verschillende medicijnen wel samen? Past de medicatie bij u? Klopt de dosering? Zo no-

dig neemt hij contact op met uw behandelend arts en wordt de medicatie in samenspraak met uw arts aangepast. Zelf kunt u ook veel doen om uw medicijn gebruik zo veilig mogelijk te maken. Wel zo belangrijk als u ouder wordt. Want dan heeft u meer risico op bijwerkingen. Zeker als u meerdere medicijnen gebruikt. Ook medicijnen die u zonder voorschrift van de arts gebruikt en bv. bij de drogist of bij de supermarkt koopt kunnen risico's geven.

Marianne Kwakkel, gepensioneerd apotheker en lid van **Senioren Wageningen** bespreekt dit onderwerp aan de hand van de presentatie: "Wijs met medicijnen."

De presentatie wordt gegeven op woensdag 3 april om 14:00 uur in de zaal van speeltuinvereniging Tuindorp, Floralaan 20-B. Zaal open vanaf 13:30 uur. Toegang gratis voor leden van Senioren Wageningen, niet leden betalen € 2,00.

Aanmelden niet nodig.

Algemene Senioren Vereniging Wageningen – IBAN: NL 18 RABO 0307 5543 33

Website: www.seniorenwageningen.nl Email: info@seniorenwageningen.nl

Registratienummer KvK: 64632067 lid van de Federatie Algemene Senioren verenigingen (FASv)

Verwarring lidmaatschap en abonnement nieuwsbrief

Ook dit jaar is gebleken dat het niet iedereen even duidelijk is dat een abonnement op de (digitale) nieuwsbrief niet hetzelfde is als het lidmaatschap van de Algemene Senioren Vereniging Wageningen. Er zijn mensen die zich abonneren op de digitale nieuwsbrief en denken dat ze daarmee lid zijn geworden van Senioren Wageningen. Ook zijn er mensen die hun abonnement op de nieuwsbrief beëindigen en menen daarmee hun lidmaatschap van Senioren Wageningen op een nette manier te hebben opgezegd. Geen van beide zaken zijn correct.

Omdat de nieuwsbrief primair is bedoeld als communicatiemiddel van het bestuur naar de leden heeft het bestuur besloten om de nieuwsbrief voortaan ook alleen maar naar leden te versturen. Na het versturen van de nieuwsbrief maart-april 2019 zal de lijst met abonnees worden vergeleken met de lijst van leden. Mensen die wel abonnee zijn, maar geen lid krijgen vervolgens een uitnodiging om alsnog lid te worden en bericht dat ze anders van de abonneelijst zullen worden verwijderd. Uitzondering hierop wordt alleen gemaakt voor mensen van andere maatschappelijke organisaties waarvan het bestuur vindt dat we hen op de hoogte willen houden van onze activiteiten.

De mogelijkheid om je zelf in te schrijven voor de nieuwsbrief zal van de website worden verwijderd.

Helaas hebben een aantal leden hun contributie nog niet betaald



Ondanks herhaalde oproepen om de contributie te voldoen hebben een aantal leden nog steeds niet betaald. Mensen zijn natuurlijk vaak druk druk druk..... en vergeten het dan vervolgens te regelen. Maak het uzelf en onze penningmeester gemakkelijk, vul het formulier met toestemming voor automatische incasso in dat u bij de vorige nieuwsbrief hebt gekregen. Dan heeft u er komende jaren geen omkijken meer naar.

U hoeft niet bang te zijn dat we ten onrechte contributie zullen afschrijven. Als u in de toekomst uw lidmaatschap van de vereniging schriftelijk, via brief of email, bij de vereniging opzegt komt daarmee ook vanzelf de automatische incasso te vervallen. Bent u het formulier kwijt, neem dan contact op met de penningmeester. Dan kijken we gezamenlijk hoe we e.e.a. het makkelijkst in orde kunnen maken.

We zijn maar een kleine vereniging en hebben uw contributie bijdrage hard nodig om leuke activiteiten voor u te kunnen organiseren. Wederom iedereen die de betaling van het lidmaatschap al wel goed heeft geregeld hartelijk dank daarvoor.

Waarom iedereen tussen 40 en 120 aan krachttraining zou moeten doen!



Ervaart u net zoals veel volwassenen en ouderen dat uw spierkracht afneemt? Door de afgenomen spierkracht gaan sommige dagelijkse activiteiten u misschien niet meer zo gemakkelijk af als vroeger. Gelukkig is het mogelijk om weer sterkere spieren te krijgen, op elke leeftijd!

De Wereldgezondheidsorganisatie en de Nederlandse beweegnorm benadrukken de positieve effecten van krachttraining. Toch voldoet het merendeel van de Nederlandse 40-plussers, laat staan 65-plussers niet aan de krachtnorm. En dat is zonde!

Wilt u weten hoe u extra spierkracht kunt krijgen? Hoe u met krachtoefeningen en door kleine aanpassingen in uw eetpatroon, met meer plezier actief en zelfstandig kunt leven? Kom dan naar de gratis lezing op 5 maart, waarin drs. Nick Wezenbeek ingaat op deze vragen en u wetenschappelijk onderbouwde antwoorden en bruikbare tips geeft.

Locatie: Thuis Wageningen – Stationsstraat 32 6701 AM Wageningen Tijd: 19.45 – 20.45u Datum: 5 maart

Opfriscursus rijvaardigheid



Op maandag 1 en dinsdag 2 april houdt het Platform Wageningse Ouderen opnieuw de opfriscursus rijvaardigheid voor senioren die in Wageningen wonen. Een jaarlijks terugkerend gebeuren, waar veel belangstelling voor is. Er is plaats voor maximaal 42 deelnemers. Op maandag 1 april aanvang 14.00 uur zal, o.a. aan de hand van verschillende verkeerssituaties, uitleg worden gegeven over de nieuwe wetten en verkeersregels door een instructeur van Veilig Verkeer Nederland. Op dinsdag 2 april volgen een oog- en gehoortest plus een rit in de eigen auto met door WRM (Wet Rijonderricht Motorrijtuigen) gecertificeerde voorlichters. Dit duurt ca. 2 uur. Na afloop vindt een evaluatie plaats met de rijinstructeur. De eigen bijdrage is € 15,00 per persoon.

Heeft u nog vragen of wilt u zich opgeven, neem dan **vóór uiterlijk 23 maart** contact op met Elly Croon, tel. 06-55542876 of mail naar ellicroon@outlook.com. Ons advies is om niet te lang te wachten met aanmelden.

Alzheimercafé Wageningen



Bijeenkomsten voor iedereen die met dementie te maken heeft.
Elke 4e dinsdagavond van de maand **19.30-21.30 uur**, inloop vanaf 19:00 uur
Alzheimer Café Wageningen vindt plaats in
Thuis, Stationsstraat 32, Wageningen.

50+ bios maart 2019 If Beale Street could talk



Donderdag 21 maart 2019 om 14:00 uur in het Heerenstraat Theater

Harlem, New York City, begin jaren zeventig. De 19-jarige Clementine 'Tish' Rivers (KiKi Layne) en de 21-jarige Alonzo 'Fonny' Hunt (Stephan James) zijn smoorverliefd en denken aan een toekomst samen. De close-ups laten weinig aan de verbeelding over. Ze worden gedreven door lust en hartstocht voor elkaar. Maar die droom ligt spoedig in duigen, wanneer Fonny onverwacht achter de tralies verdwijnt. Tish kan het nieuws dat ze zwanger is niet bezegelen door de vader in spe te omhelzen. Het glas tussen haar en Fonny in de ontmoetingsruimte van de gevangenis verhindert dat. De gelukkige close-ups maken plaats voor beklemmende beelden vol wanhoop en onmacht. Regisseur Barry Jenkins onthult de aanleiding voor deze tragische wending -Fonny is een van de vele zwarte Amerikanen die tot op de dag van vandaag vastzitten op basis van een vals getuigenis- geleidelijk en in flarden. Een witte politieman beschuldigt hem valselijk van verkrachting van een Puertoricaanse vrouw, Victoria. Tish doet alles om haar geliefde vrij te krijgen en wordt daarin bijgestaan door haar moeder (Regina King) en de overige familieleden. Zij heeft er een vergeefs bezoek aan het slachtoffer in Puerto Rico voor over. Baldwin's verhaal over liefde en sensualiteit in een samenleving waarin zwarte Amerikanen worden veracht en verdreven, blijft recht overeind. De bitterheid ervan horen en zien we ook in de jazzy soundtrack van Nicolas Britell, en in de picturale beeldenpracht van cameraman James Laxton. Baldwin's vraag is nog steeds actueel. Een zwarte vrouw en een zwarte man vallen voor elkaar: is hun liefde bestand tegen het Amerikaanse racistische systeem waarin ze tot op de dag van vandaag leven? Barry Jenkins gelooft van wel, en de schoonheid van zijn visualisering van Baldwin's verhaal verleidt je om daarin mee te gaan. Zijn actuele boodschap: ondanks de tot op heden voortdurende repressie overwint de liefde. Jenkinscreëerde na Moonlight (2017) opnieuw een topper.

Tenzij anders aangegeven, beginnen de films elke derde donderdag van de maand in het Heerenstraat Theater om 14:00 uur [zaal open om 13:45 uur]. De toegangsprijs bedraagt € 7,75, inclusief koffie of thee en cake. Kaartverkoop start elke eerste donderdag van de maand aan de kassa van het theater. Reserveren is niet mogelijk, [digitale kaartverkoop wel](#). De digitale link werkt vanaf de start van de kaartverkoop. De kassa is dagelijks open, op maandag, dinsdag en vrijdag vanaf 15:00 uur, op woensdag en donderdag vanaf 13:00 uur, en op zaterdag en zondag vanaf 12:00 uur.

Vitaliteitsdag 55+

Wilt u graag meer over uw eigen vitaliteit weten? Kom dan naar de Vitaliteitsdag op 30 maart, in sporthal de Vlinder. Iedereen vanaf 55 jaar en ouder is welkom op deze middag. Tijdens deze middag staat een gezonde en vitale leefstijl centraal. De koffie staat voor u klaar. Deze dag wordt georganiseerd door Sportservice Wageningen, zij zetten zich in het Wageningse in voor een vitaal en gezond leven. Uit onderzoeken blijkt dat dit de zelfredzaamheid bevordert, eenzaamheid tegengaat en u meer sociale contacten krijgt.

De Vitaliteitsdag wordt gehouden in Sporthal de Vlinder. Tijdens deze middag neemt u deel van 13.30 tot 17.00 uur en volgt u drie rondes, met een gezamenlijke afsluiting van alle deelnemers. Bij een ronde wordt u algehele fitheid getest begeleidt door fysiotherapie M-Visio. U zal een lezing krijgen over het belang van gezondheid en bewegen, gegeven door sport- en gezondheidscentrum de Plataan. Tevens krijgt u bewegadvies op maat van Team Sportservice Wageningen en kunt u gelijk een aantal sporten uitproberen. Na afloop om 17.00 uur sluiten we de middag gezellig af in de kantine van de Vlinder, een drankje en gezond hapje staat voor u klaar.

Info:

Vitaliteitsdag 55+ Zaterdag 30 maart Sporthal de Vlinder, Hollandseweg 7, 6706 KN Wageningen

Aanvang: 13.00 uur en het start om 13.30 uur Deelname is gratis

Gelieve u op te geven bij Berry Hellegering / 06 – 108 86 829 / berry.hellegering@sportservice-wageningen.nl

Via de mail gelieve uw naam, leeftijd, telefoonnummer en adres door te geven.

Beweegprogramma Wageningen Vitaal

Vanaf 8 april kunt u deelnemen aan een 10-weeks beweegprogramma. Sportservice Wageningen gaat dan i.s.m. verschillende beweegaanbieders een 10-weeks beweegprogramma starten. Het gaat dan om één beweegmoment per week. U gaat dan 5 verschillende beweegvormen uitproberen. De volgende beweegvormen komen aan bod; tafeltennis, fitness, sport- en spel, badminton en volleybal. Het gaat om de volgende dagen, tijdstippen en locaties.

Dag	Tijdstip	Locatie in Wageningen
Maandag	Van 10.00 – 11.00 uur	Sporthal de Tarthorst
Woensdag	Van 14.30 – 15.30 uur	Sporthal de Tarthorst
Woensdag	Van 18.30 – 19.30 uur	Gymzaal Marijkeweg, SBO de Dijk

Als u graag wilt deelnemen dan kunt u zich via het inschrijfformulier aanmelden. Deze is digitaal te vinden via de website www.sportservice-wageningen.nl/wageningenvitaal.

Na aanmelding volgt een informatiebrief met verdere inhoud en data over het programma.

Wilt u graag meer informatie dan kunt u contact opnemen met Berry Hellegering zie hierboven voor gegevens.

Oorlog in mijn buurt



VOOR HET PROJECT "OORLOG IN MIJN BUURT" ZIJN WIJ OP ZOEK NAAR MENSEN DIE HUN ERVARINGEN UIT HUN KINDERTIJD TIJDENS DE TWEDE WERELDOORLOG IN WAGENINGEN MET SCHOOLKINDEREN WILLEN DELEN.

'Oorlog in mijn Buurt' is de naam van een succesvol onderwijsprogramma dat al sinds 2014 op vele scholen in Amsterdam door leerlingen van groep 7/8 is gevolgd. In februari 2019 gaat de G.E van den Brink school als eerste school in Wageningen met dit project beginnen, daarna volgen er hopelijk meer scholen. Daarvoor hebben wij mensen nodig die hun ervaring willen delen met de kinderen. Als coördinator in Wageningen vertel ik u graag meer over ons project.

Tijdens een viertal lessen in de klas horen leerlingen van groep 7 en 8 uit eerste en tweede hand over de Tweede Wereldoorlog. Het hoogtepunt van het project is echter, de ontmoeting (in groepjes van 3-4 leerlingen) met een oudere die tijdens de bezetting in de buurt van de leerlingen heeft gewoond. De persoonlijke ontmoetingen vinden plaats in de huiskamers van onze oudere inwoners. Deze ontmoetingen zijn volgens ons van grote waarde voor zowel de kinderen als de ouderen. Hier leren kinderen over het dagelijkse leven tijdens de bezetting.

Gedurende het interview wordt empathie geboren, vooroordelen doorbroken en het verleden wordt weer bewust onderdeel van de buurt waar we allemaal in leven, wonen en werken. Wij denken dat ons schoolproject, in een stad als Wageningen, van grote toegevoegde waarde zal zijn. We hebben geleerd dat er in elke buurt en elke stad unieke verhalen zijn die niet verloren mogen gaan. We kijken ernaar uit om met 'Oorlog in mijn Buurt' in Wageningen te beginnen, en met u en de leerlingen samen een fantastisch project op te zetten.

WILT U OOK UW VERHAAL DELEN OF WILT U MEER WETEN OVER ONS PROJECT?

Neem gerust contact met mij op. Anika van de Peut, Projectleider In mijn Buurt Wageningen, anika@inmijnbuurt.org

De Boodschappen bus van de UVV



De UVV biedt zelfstandig wonende ouderen de mogelijkheid aan om zelf hun boodschappen te doen in de supermarkt van Albert Heijn. Op vrijdagmiddag rijdt hiervoor de Plusbus. De deelnemers worden thuis opgehaald en na het boodschappen doen weer thuis gebracht.

Een UVV vrijwilliger rijdt mee. Koffie- of thee wordt gezamenlijk gedronken in de supermarkt. U betaalt € 2,- voor een retourtje. Lidmaatschap van de Plusbus is niet nodig. De hulp bij het boodschappen doen is

kosteloos evenals het in de keuken brengen van uw boodschappen door de UVV-vrijwilliger (als het nodig is).

Meldt u zich aan bij de contact persoon van het UVV: Mw. J. Dijkstra-Gerritsen,

0317-410769 of 06-20158265 of mail jansjedijkstra@upcmail.

Bestuur en overige medewerkers:	Functie	Telefoon:
Theo Lubbers	voorzitter	(0317) 41 69 31
Anneke Löffler	secretaris/webmaster	(0317) 41 76 27
Nico Schuurs	penningmeester/ledenadministratie	(0317) 41 50 83
Eva Selbach	activiteiten	06 23 75 29 01
Hannie van Brakel	algemeen	(0317) 42 09 98
Pieter van Ginneken	adviseur	(0317) 42 55 99
Arnold Janssen	belastinghulp	(0317) 41 21 25
Guus Latuasan	belastinghulp	(0317) 41 31 39

Vragen lijst activiteiten

Met deze vragenlijst willen we uw interesse peilen in verschillende activiteiten die we zouden kunnen gaan organiseren als er voldoende belangstelling voor is.

U kunt bij onderstaande vragen geen, één, twee of meer hokjes aankruisen, afhankelijk van de vraag en het antwoord dat van toepassing is.

Wat is uw naam: _____

Wat is uw adres: _____

Wat is uw telefoonnummer: _____

Buiten activiteit

Als we een buiten activiteit zouden organiseren, zou u dan serieus interesse hebben om deel te nemen aan een:

Wandeling Fietstocht Jeu de Boules spel _____

Als u heeft aangegeven interesse te hebben in een buiten activiteit, gaat uw belangstelling dan uit naar die activiteit:

In een stad In de natuur

Hoe lang zou een wandel- of fietstocht wat u betreft ongeveer mogen duren:

Eén uur Twee uur Drie uur langer

Als we zouden gaan fietsen, beschikt u dan over een:

Gewone stadsfiets Elektrische fiets Racefiets

Binnen activiteit

Als we denken over extra binnen activiteiten, heeft u dan interesse in:

Museumbezoek Bingo Kaarten Sjoelen _____

Vervoer

Als we buiten Wageningen iets gaan doen, beschikt u dan over een auto om er naar toe te rijden?

Ja Nee

Indien ja, bent u dan bereid iemand anders mee te laten rijden?

Ja Nee

Bezoek

Als er leden zijn die het fijn vinden dat er af en toe iemand op bezoek komt voor een praatje en een kopje koffie of thee, zou u dan bereid zijn af en toe zo'n bezoekje te brengen?

Ja Nee

Als er leden zijn die bereid zijn af en toe iemand te bezoeken voor een praatje en een kopje koffie of thee, zou u het dan fijn vinden als iemand u zo'n bezoekje zou brengen?

Ja Nee

Hulp

Als er leden zijn die het fijn vinden als iemand hen helpt met het instellen van apparatuur, zou u dan bereid zijn hen daar, eenmalig, mee te helpen?

Ja Nee

Als er leden zijn die bereid zijn mensen eenmalig te helpen met het instellen van apparatuur, zou u dan behoefte hebben aan dergelijke hulp?

Ja Nee

Opmerkingen

Heeft u nog opmerkingen of toevoegingen aan deze vragenlijst, dan kunt u die hieronder kwijt.

Opsturen of inleveren

U kunt de ingevulde vragenlijst opsturen naar:

Secretaris Senioren Wageningen
Lombardi 130
6708 LV Wageningen

Of afgeven op één van onderstaande adressen:

De Arc 159
Haverlanden 79
Harnjesweg 2
Lombardi 130
Rooseveltweg 288