

Nieuwsbrief september-oktober 2019

Agenda komende tijd

- 4 en 7 september: Gratis proeflessen CleverMove
- 17 september: Ervaar het openbaar vervoer
- 19 september: 50+ film, La Dentellière
- 26 september: Bezoek Fort aan de Buursteeg
- 4 oktober: Festival 60+
- 9 oktober: Signaleren kun je leren
- 17 oktober: 50+ film

Bezoek Fort aan de Buursteeg



Twee eeuwen landsverdediging in de Gelderse Vallei: de Grebbelinie

Op **donderdag 26 september** maken we onder leiding van een gids een wandeling van 45 min. door het Fort aan de Buursteeg gevolgd door een bezoek aan de expositie in het bezoekers-centrum de Grebbelinie. Deze wandeling gaat deels over grasvelden en is helaas **niet geschikt voor rolstoelen en rollators**.

Aanmelden

Heeft u interesse om mee te gaan, geeft u zich dan zo spoedig mogelijk op. Er is een limiet aan het aantal deelnemers per rondleiding groep en wie het eerst komt, het eerst maalt.

De kosten voor deze activiteit zelf bedragen € 9,00 p.p. Zie voor de kosten van vervoer hieronder.

U kunt zich opgeven door het verschuldigde bedrag **vóór 16 september** over te maken op bankrekening NL18 RABO 0307 5543 33 t.n.v. Algemene Senioren Vereniging Wageningen onder vermelding van

Naam, Grebbelinie, het aantal deelnemers, vervoerskeuze.

Na het sluiten van de inschrijving wordt gekeken of zich voldoende mensen hebben ingeschreven om de activiteit door te laten gaan. En of we voor alle deelnemers een plek in een auto hebben.

Wij hopen natuurlijk dat u het allemaal zo leuk vindt dat we zelfs twee groepen voor de rondleiding kunnen vullen. Dat doen we liever dan dat we alles weer af moeten blazen. Mocht het niet doorgaan, of kunt u niet mee omdat de groep vol is, dan laten we dat op tijd weten en krijgt u natuurlijk uw inschrijfgeld weer terug.

Vervoer

We gaan naar de Grebbelinie met eigen auto's. Leden met een auto (met inzittenden verzekering) die daartoe bereid zijn kunnen leden zonder vervoermiddel mee laten rijden tegen een vergoeding van € 3,50 p.p. uit en thuis. Zie voor meer informatie over mee (laten) rijden het nieuwsbericht "**Samen is gezelliger**". Als u mee wilt rijden betaalt u de kosten hiervoor op de dag zelf aan de bestuurder met wie u meerijdt. Zorg dus voor kleingeld, liefst gepast.

Bij aanmelding kunt u de kiezen uit de volgende opties voor vervoer:

- eigen auto
- eigen auto met x meerrijdplekken
- meerijden

Vertrekpunt

Op 26 september verzamelen we om **13:00 uur** met auto's, op de fiets of te voet op het **parkeerterrein achter De Arc**, Troelstraweg, tot eind van De Arc, linksaf Vadaring, parkeerplaatsen links en rechts van de oprit van Hoogvliet bevoorrading. Als iedereen een plekje in een auto heeft vertrekken we om **13:15 uur** naar Renswoude. De rondleiding begint daar om **14:00 uur**.

Deze opzet met eigen vervoer is voor Senioren Wageningen nieuw en ik heb geprobeerd het duidelijk op te schrijven. Mocht e.e.a. toch niet duidelijk genoeg zijn vraag dan gerust om uitleg (Anneke Löffler, tel. 417627).

Deze combinatie van een wandeling en museumbezoek is een activiteit in het kader van "Samen is gezelliger"..

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)

Samen is gezelliger

Onder het motto "Samen is gezelliger" willen we voor onze leden een aantal activiteiten organiseren die je ook best alleen zou kunnen ondernemen, maar waarvan wij vinden dat het gezelliger is om ze met een groep(je) te doen.

Fietsen

Een eerste voorbeeld hiervan zijn de Knooppunt fietstochten waarvan we er deze zomer drie hebben gehouden. Die beginnen in Wageningen en wat je er voor nodig hebt is een fiets.

Wandelen

Een tweede mogelijkheid is wandelen, in een leuk stadje of in de natuur. Daarvoor heb je de benenwagen en een vervoermiddel nodig om bij het beoogde beginpunt te komen. Dat zal veelal een auto zijn.

Museumbezoek

Een gezamenlijk bezoek aan een museum vraagt ook om vervoer met de auto of het openbaar vervoer. Dit is afhankelijk van de activiteit.

Autovervoer

Om activiteiten te kunnen ondernemen buiten Wageningen hebben we vervoer nodig. Als er leden meegaan met een auto dan hebben die meestal plek over waardoor er leden zonder auto, tegen een kleine vergoeding, kunnen merijden indien de bestuurder daar geen bezwaar tegen heeft. Vanuit Senioren Wageningen moeten we vanwege veiligheid en aansprakelijkheid hier een aantal voorwaarden aan stellen:

- 1- Voor de auto moet een inzittenden verzekering zijn afgesloten, zodat meerijders verzekerd zijn tegen ongevallen.
- 2- De bestuurder van de auto is tijdens de activiteit de BOB en mag dus geen alcohol drinken.
- 3- Meerijders betalen p.p. aan de bestuurder € 0,10 per km als bijdrage in de kosten.

Openbaar vervoer

Als we voor activiteiten gebruik maken van het openbaar vervoer, dan dient u in het bezit te zijn van een OV-chipkaart met voldoende saldo. U bent hier zelf verantwoordelijk voor. Indien u niet bekend bent met de OV-chipkaart dan is het misschien een idee deel te nemen aan "Ervaar het openbaar" .

Verslag Dagtocht Haarzuilens 2019



Woensdag 21 augustus stond de bus van Betuwe Express al vroeg op ons te wachten in de Gerdesstraat. Langzamerhand druppelde iedereen binnen. Na een welkomstwoord door de voorzitter kon de bus om 08.55 uur vertrekken vanaf de Gerdesstraat. Onze chauffeur reed ons binnendoor over Rhenen en Doorn. Ondertussen vertelde hij over de oude tabaksschuren die langs deze route te vinden zijn. Via een stukje A12 en A2 ging het naar de afslag Maarssen waar we weer de lokale wegen namen. Bij Vleuten zagen we de oprukkende nieuwbouw van Leidsche Rijn met een wijk die net als ons Wageningse Kortenoord gasloos wordt opgeleverd.

In Haarzuilens reden we naar het Wapen van Haarzuylen waar we werden ontvangen met koffie of thee en een heerlijk gebakje. Na de koffie stapten we weer in de touringcar voor een mooie tocht, onder leiding van een gids, langs de mooie rivier de Vecht door Maarssen, Breukelen Nieuwersluis, Vinkeveen en Wilnis. De gids vertelde over de prachtige landgoederen langs de Vecht en over wie daar zoal hadden gewoond.

Aan het eind van de rondrit schampten we nogmaals de nieuwbouw van Leidsche Rijn, waarbij je je bewust werd van het feit dat er om Haarzuilens heen niet heel veel ruimte meer vrij blijft. Gelukkig vertelde de gids dat veel van dat terrein dat nog onbebouwd is is opgekocht door Natuurmonumenten.

Terug bij het Wapen van Haarzuylen wachtte ons een lekkere warme maaltijd compleet met soep en nagerecht. Voldaan en een beetje rozig van het eten kregen we een optreden van 2 x 45 minuten verzorgd door Shantykoor Windstilte. Het repertoire waarmee zij optraden bestond uit shanties, forebitters en zeemansliederen. In de tweede 45 minuten werden dames en later ook heren van ons gezelschap uitgenodigd om mee te zingen. De dag vliegt om, vooral als het zo gezellig is. Om 16.00 uur vertrokken we richting Wageningen.

Nadat de voorzitter Eva Selbach en Nico Schuurs had bedankt voor de organisatie van deze reis, bedankte hij de chauffeur voor zijn rustige rijstijl en overhandigde hem namens Senioren Wageningen een kleine blijk van waardering. Tot slot bedankte de voorzitter de medepassagiers voor hun gezelligheid waardoor deze dag een onvergetelijke werd. Rond 16.45 uur werden we afgezet aan de Gerdesstraat in Wageningen.

Foto's kunt u vinden op de website.

Bezoek aan leden door leden



Uit de vragenlijst is naar voren gekomen dat een aantal leden graag een bezoekje zou willen krijgen en dat er een aantal leden is die wel iemand een bezoekje wil brengen.

De eerste mensen zijn aan elkaar gekoppeld voor het maken van een afspraak. Als u nog iemand weet die wel eens bezoek zou willen krijgen, of u wilt zelf wel iemand op bezoek, laat het ons weten.

CleverMove Gratis proeflessen



'Spierversterkende oefeningen in een huiskamer setting, speciaal voor 40 tot 120 jarigen. Samen sporten, maar op uw eigen niveau. Voorkom lichamelijk verval. Meld u nu aan via: www.clever-move.nl/proefles of bel 06 111 95 374'.

Is uw spierkracht in de laatste jaren afgenomen? Heeft u minder energie voor de dingen die u belangrijk vindt in het leven? Merkt u dat dagelijkse activiteiten meer moeite gaan kosten? Misschien zelfs ondanks dat u nog regelmatig beweegt? Deze achteruitgang is helaas gebruikelijk

en gaat alleen maar sneller bij het ouder worden. Niet getreurd, er is een eenvoudige oplossing: twee keer per week aan de krachttraining! Clever Move begeleidt u in groepen van maximaal 6 personen en garandeert hiermee kwaliteit en persoonlijke aandacht. De Clever Move methode is ontwikkeld op basis van recente wetenschap op het gebied van training en voeding. Bent u klaar om het heft in eigen hand te nemen? Meld u aan voor een gratis proeftraining! Let op: beperkte beschikbaarheid! Locatie: Thuis Wageningen – Stationsstraat 32 6701 AM Wageningen
Tijd: 8:45 – 10.00 uur Datus: 4 en 7 september 2019 Meer informatie: www.clever-move.nl

Rijbewijskeuring voor 75-plussers

Als uw rijbewijs verloopt op of na uw 75 e verjaardag, moet u medisch gekeurd worden wanneer u een nieuw rijbewijs wilt aanvragen. U hebt waarschijnlijk al gelezen of op TV gezien, dat daar veel over te doen is. Het CBR, dat de rijbewijzen afgeeft, heeft een grote achterstand opgelopen bij het beoordelen van uw Gezondheidsverklaring waardoor u in de problemen kunt komen omdat uw rijbewijs nog niet verlengd is voordat het verlopen is.

Vanwege de lange duur van de hele procedure, adviseert het CBR om **minimaal 4 maanden** voor uw rijbewijs verloopt een Gezondheidsverklaring aan te vragen en als u **gezondheidsproblemen** heeft en bijvoorbeeld een verwijzing naar een oogarts of andere specialist kan volgen, **minimaal 5 maanden** van tevoren te beginnen.

Lidmaatschap 2020

U zult u vast afvragen waarom we nu al beginnen over het lidmaatschap van Senioren Wageningen in 2020. Dat is toch nog een heel eind weg. De reden hiervoor is dat nog niet alle leden een machtigingsformulier voor automatische incasso hebben ingevuld. Waarom willen wij zo graag dat u dat alsnog doet:

- Senioren Wageningen heeft op verzoek van veel leden extra geïnvesteerd in een speciaal contract met de bank om automatische incasso mogelijk te maken.
- De penningmeester heeft er elk jaar veel werk aan om de contributie te innen van diegenen die geen machtiging hebben afgegeven.

Het zou natuurlijk kunnen dat u het een beetje eng vindt om zo'n machtiging af te geven omdat u niet precies weet hoe het werkt. Er is echter niets om bang voor te zijn. Het komt er op neer dat u de penningmeester toestemming geeft om één keer per jaar, in januari de contributie voor dat kalenderjaar te innen. De machtiging vervalt automatisch als u uw lidmaatschap schriftelijk opzegt. Vermoedelijk heeft u zonder dat u zich daar heel erg van bewust bent al allerlei automatische incasso's, bijv. voor de huur of het abonnement op een krant of tijdschrift.

Daarom nogmaals ons verzoek: **maak het uzelf en onze penningmeester gemakkelijk** door alsnog het machtigingsformulier voor bestaande leden in te vullen.

U kunt een papieren exemplaar aanvragen bij de penningmeester tel. 41 50 83

Het ingevulde formulier kunt u dan vervolgens: – afgeven bij of opsturen naar De Arc 159 6702 EC Wageningen
Mocht u uw lidmaatschap onverhoopt willen opzeggen, dan moet u dit vóór 1 december van het lopende jaar schriftelijk melden aan de ledenadministratie. Die datum van 1 december is omdat in december wordt vastgesteld hoeveel leden we het volgende jaar hebben. En voor dat aantal leden moeten wij een bijdrage afdragen aan de overkoepelende organisatie FASv. Dat is de organisatie die o.a. zorgt voor de kortingen die u op allerlei zaken kunt krijgen. Als u te lang wacht moeten wij dus een bijdrage betalen terwijl daar geen contributie tegenover staat.

Signaleren kun je leren



Tijdens deze interactieve bijeenkomst wordt de noodzaak van goed en vroeg signaleren toegelicht. Verschillende thema's zullen aan de orde komen, waaronder eenzaamheid, dementie, signalen bij kinderen en gezinnen, mishandeling, schulden en overbelaste mantelzorgers. Het optreden van theater Aan de Lijn maakt de signaleringsmomenten inzichtelijk en legt een laagje humor op de pittige vragen en dilemma's waarmee vrijwilligers, medebewoners en mantelzorgers te maken kunnen krijgen.

Een overzichtelijke signalenkaart met aandachtsgebieden en route zal aan alle bezoekers als naslagwerk meegegeven worden. We verwachten dat deze avond een aanzet kan zijn voor verdere verdieping en uitwisseling van ervaringen. Je bent van harte uitgenodigd. Aanmelden is niet verplicht, we zien je graag!

Wat: Theater aan de Lijn – Signaleren kun je leren!

Wanneer: **woensdagavond 9 oktober 2019, 19.15-21.30**

Waar: de bblthk, Stationsstraat 2, Wageningen

Door: Vrijwilligers Centrum Wageningen & Platform Wageningse Ouderen & Startpunt Wageningen

Ervaar het openbaar vervoer!



Speciaal voor senioren organiseren OV-ambassadeurs een proefreis in Wageningen.

Tijdens de proefreis op dinsdag 17 september 2019 laten OV-ambassadeurs senioren oefenen met het reizen met bus en trein. OV-ambassadeurs zijn ervaren OV-reizigers die vrijwillig leeftijdsgenoten op weg helpen. Op de stations krijgt u duidelijk uitgelegd hoe u kunt in- en uitchecken met uw OV-chipkaart bij verschillende vervoerders, en hoe de kaartautomaat werkt. Ook kunt u oefenen met het laden van reissaldo en het ophalen van verschillende producten, zoals een keuzedag en meereiskorting.

Er wordt op eigen kosten gereisd. Na aanmelding wordt u geïnformeerd over het exacte tijdstip en opstapplaats.

Aanmelden kan via www.ervaarhetov.nl/proefreis of door te bellen met de OV-ambassadeurs: 038-4540130.

Meer informatie

De Provincies Overijssel, Flevoland en Gelderland vinden het belangrijk dat senioren zo lang mogelijk zelfstandig kunnen reizen. Daarom maken zij het mogelijk dat OV-ambassadeurs gedurende het gehele jaar activiteiten organiseren in diverse gemeenten. Naast proefreizen organiseren zij ook informatiebijeenkomsten en maandelijkse inloopspreekuren.

Kijk op www.ervaarhetov.nl voor meer informatie en een overzicht van alle activiteiten.

Voor vragen kunt u bellen naar 038-4540130, of een e-mail sturen naar: ov-ambassadeur@ervaarhetov.nl.

50+ bios La Dentellière



Donderdag 19 september 2019 om 14:00 uur in het Heerenstraat Theater

Béatrice [Isabelle Huppert], bijgenaamd Pomme, is een negentienjarige leerling-kapster met een nogal introvert karakter. Ze spreekt zich nauwelijks uit. Haar levenslustige vriendin Marylène [Florence Giorgetti] sleept haar mee op een vakantie naar Cabourg in Normandië. Daar laat Pomme zich verleiden door François [Yves Beneyton], een student die even verlegen is als

zij, maar haar toch imponeert met zijn kennis.

Na terugkeer naar Parijs gaan ze samenwonen. Wanneer François haar voorstelt aan zijn ouders, wordt de sociale kloof pijnlijk voelbaar. De idylle is gebroken en Pomme vertrekt stilletjes. Later ziet François haar terug in een psychiatrische inrichting. Voor Pomme is het leven gestopt op de dag dat zij werd afgewezen: zij zit opgesloten in haar zwijgzaamheid.

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 € 7,50, 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 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.

Festival 60+

4 oktober 13.00uur – 18.00uur

Locaties: de bblthk en THUIS, Stationsstraat 2 en 32

Elke vijf jaar organiseert Platform Wageningse Ouderen (voorgaande edities door CSWO) samen met een aantal partners in de stad een activiteit voor alle ouderen in Wageningen.

Wat al vaststaat zijn de drie programmalijnen:

- Buurtnetwerken
- Wonen en veiligheid
- Positieve gezondheid

Kijk voor meer informatie en het programma op de **speciale Festival 60+ pagina** van het Platform Wageningse Ouderen daar staat het volledige programma.

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