

Nieuwsbrief november-december 2023

Agenda komende tijd

8 november: Inloopspreekuur openbaar vervoer
16 november: Film Astolfo
13 december: Inloopspreekuur openbaar vervoer
14 december: Film december 2023
18 december: Kerstbrunch 2023

Kerstbrunch



Ter afsluiting van 2023 organiseren wij op maandag 18 december een Kerstbrunch voor de senioren in Wageningen bij hotel WICC, Lawickse Allee 9, 6701 AN Wageningen. Zowel leden als niet-leden zijn welkom.

U kunt genieten van soep, diverse broodjes en beleg, zowel warm als koud, verse fruitsalade en yoghurt, dat alles natuurlijk in een gezellige kerstsfeer. Het buffet is ook prima geschikt voor de vegetariërs onder ons. Koffie, thee en melk zijn inbegrepen. Mocht u iets anders willen drinken, dan is dat voor eigen rekening.

Inloop vanaf 12:30 uur, u bent dan ruim op tijd want de maaltijd begint pas om 13:00 uur. Na afloop willen sommige mensen snel naar huis omdat ze nog andere afspraken hebben, maar u mag ook rustig blijven zitten natafelen met een kopje koffie of thee. De prijs is € 20,00 voor leden en € 25,00 voor niet-leden.

Wilt u deelnemen aan deze brunch dan moet u zich **vóór 11 december** opgeven door het verschuldigde bedrag over te maken op rekening NL18RABO0307554333 t.n.v. Algemene Senioren Vereniging Wageningen onder vermelding van kerstbrunch, de namen van de deelnemers en of ze wel of geen lid zijn.

Bent u nog geen lid van Senioren Wageningen, maar wilt u dat wel worden, geeft u zich dan **vóór 11 december** op als lid ingaande 2024 door het getekende machtigingsformulier te sturen naar de ledenadministratie. U mag dan voor de brunch dit jaar al gebruik maken van de ledenprijs. De contributie voor uw lidmaatschap wordt dan in januari 2024 automatisch van uw rekening geïncasseerd.

Wie wil onze nieuwe penningmeester worden



Al vanaf de oprichting van onze vereniging in 2015 is Nico Schuurs onze penningmeester en ledenadministrateur. Velen van u herinneren zich ongetwijfeld ook dat hij al als zodanig actief was bij de voorloper van onze vereniging. Al met al past hij al 10 jaar uitstekend op de centjes.

Maar hij is ondertussen natuurlijk ook wel 10 jaar ouder geworden, daarom vindt hij het tijd worden om het stokje over te dragen. Om de leden niet bij de ALV in maart te overvallen met dit bericht, laat hij het nu al weten. Dan heeft iedereen de tijd om er over na te denken of deze taak misschien iets voor hem of haar is; óf dat u iemand kent die nog geen lid is, maar hiervoor wel heel geschikt zou zijn.

Een nieuwe kandidaat penningmeester krijgt zo ook de tijd om eerst eens mee te kijken wat het precies inhoudt voordat men een beslissing neemt. In eerste instantie wordt een nieuwe penningmeester ook benoemt om de huidige termijn die loopt tot voorjaar 2025 af te maken. Men zit er dus niet meteen voor 3 jaar aan vast.

We horen het graag als u zelf interesse heeft, of iemand weet.

Heeft u vragen, neem dan contact op met Nico via mail: bestuur@seniorenwageningen.nl.

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

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

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

Proef reis met OV, aanrader!



Als ouderen zijn of worden we steeds meer afhankelijk van mantelzorgers. Mooi als dat kan maar om nu altijd afhankelijk te zijn van derden is ook minder gewenst. Denk aan vervoer; bijv. de oudere met rijbewijs moet opgenomen worden in ziekenhuis; de partner zonder rijbewijs is afhankelijk van derden om op ziekenbezoek te gaan. Het openbaar vervoer is goed georganiseerd en meerdere buslijnen gaan vanuit Wageningen via het ziekenhuis naar Station Ede-Wageningen.

Je kunt als partner dan met de bus naar het ziekenhuis, samen met je partner eten en later met de bus weer terug naar Wageningen. Ook op bezoek bij kinderen /kleinkinderen is reizen met OV ideaal om rustig te zitten met koffie in de trein en aankomen op de plaats van bestemming.

Maar hoe gaat dat reizen met OV? Wel verhalen gehoord van in- en uitchecken en dat je uitchecken niet moet vergeten! Maar hoe werkt het nu? Provincies Gelderland en Overijssel hebben OV ambassadeurs aangesteld die met leeftijdsgenoten een proefreis maken. De ambassadeurs reizen met je mee, leggen alles in alle rust uit en je gaat het zelf proberen. Voorbeeld van een proefreis: Vanaf busstation Wageningen met bus via ziekenhuis naar station Ede-Wageningen. Dan met trein naar Arnhem. In Arnhem koffie en met bus weer naar Wageningen.

Aanrader voor hen die niet afhankelijk willen zijn voor elke reis buiten Wageningen!!

Als Senioren Wageningen willen we een proefreis organiseren zodat we met een aantal belangstellenden de proefreis kunnen maken onder leiding van een ambassadeur. De reiskosten en koffie zijn voor eigen rekening. U mag ook samen komen met een introductie. Voordat we een reis gaan organiseren willen we eerst de **belangstelling hiervoor peilen**, zodat we zeker weten dat we het niet voor niets doen. We vragen iedereen die belangstelling heeft ons dat **vóór 15 nov.** te laten weten. Dat kan op verschillende manieren:

U kunt een mail sturen naar bestuur@seniorenwageningen.nl;

of u kunt bellen naar Wim Visscher tel. (0317) 35 60 81.

Het is nog niet duidelijk wanneer de reis zal zijn, maar het spreekt vanzelf dat degenen die belangstelling hebben bericht krijgen over wanneer het zal zijn. Heeft u belangstelling, maar kunt u niet altijd, laat ons dan weten wanneer u wel of niet kunt, dan zullen wij ons best doen daar rekening mee te houden.

Inloopspreekuur openbaar vervoer



OV-ambassadeur helpt bij reizen met openbaar vervoer

Reizen met het openbaar vervoer moet voor iedereen toegankelijk en makkelijk zijn vinden provincies Overijssel, Gelderland en Flevoland. OV-ambassadeurs geven advies en tips over het reizen met trein of bus aan 55-plussers. Op locatie, telefonisch én online.

OV-ambassadeurs zijn vrijwilligers die het reizen met het openbaar vervoer gewend zijn. Zij helpen leeftijdsgenoten graag het gemak van het openbaar vervoer ervaren. Tijdens de maandelijkse inloopsprekuren op locaties in Overijssel, Gelderland en Flevoland geven OV-ambassadeurs uitleg en beantwoorden OV-vragen. Een bezoek aan familie of bekenden, dat uitgestelde museumbezoek of die controle-afspraak bij het ziekenhuis met bus of trein blijkt dan makkelijker dan gedacht.

Inloopspreekuur elke tweede woensdag van de maand m.u.v. juli en augustus

Wanneer: woensdag 8 november en 13 december 2023

Hoe laat: 10.00 – 11.30 uur

Waar: Startpunt Wageningen, Rooseveltweg 408A, Wageningen

Telefonisch spreekuur

Voor wie graag telefonisch antwoord wil, kan bellen met een OV-ambassadeurs tijdens het telefonisch spreekuur.

Dagelijks zitten OV-ambassadeurs klaar om OV-vragen te beantwoorden. Zij zijn bereikbaar op: 038 – 303 70 10.

Maandag- t/m vrijdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur

Dinsdag- en donderdagmiddag van 13.30 tot 15.00 uur

Maandag- en woensdagavond van 18.30 tot 20.00 uur

De OV-ambassadeurs helpen u graag op weg!

Voor meer informatie en alle activiteiten: www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur.

Contactinformatie

OV-ambassadeurs

p/a YMCA (uitvoerder project)

Peterskampweg 12

8031 LK Zwolle

tel. 038-454 01 30

Film november : ASTOLFO



De goedgehartige Astolfo, een recent gepensioneerde professor die uit zijn Romeinse appartement wordt gezet, besluit terug te keren naar het vervallen familiebezit in een dorp in de Abruzzes waar hij al tientallen jaren niet meer is geweest. Bij aankomst blijkt er tegenwoordig een zwerver te wonen en Astolfo besluit dat hij er mag blijven wonen. Al snel wordt het duo vergezeld door een gepensioneerde kok en een jonge klusjesman en koken ze met z'n vieren en spelen ze spelletjes. Wanneer zijn neef langskomt en hem voorstelt aan Stefania, een charmante en gulle vrouw van zijn eigen leeftijd, is Astolfo al snel verliefd en worstelt hij met zijn gevoelens. Aangemoedigd door zijn trouwe groep nieuwe vrienden zet Astolfo een moedige stap en leert hij dat het nooit te laat is voor de liefde.

De aanvang van deze film is weer zoals gebruikelijk om 14.00 uur in zaal 1. De zaal gaat open om 13u45. De toegangsprijs bedraagt €8,75 inclusief consumptie in de pauze. Kaartverkoop start op donderdag 2 november aan de kassa, dagelijks geopend op maandag, dinsdag en vrijdag vanaf 15.00 uur, op woensdag en donderdag vanaf 14.00 uur en op zaterdag en zondag vanaf 12.00 uur.

Graag tot ziens.

Fietshelm kortingsactie



Provincie Gelderland vindt het belangrijk dat iedereen zo lang mogelijk veilig kan blijven fietsen. Om die reden organiseert de provincie een fietshelm kortingsactie. Deze actie loopt van 16 oktober 2023 t/m 31 december 2023. Wie in deze periode een fietshelm koopt, krijgt 25 euro korting. De voorraad voor deze actie is beperkt en op=op, dus wees er snel bij! Fietsen is leuk en het helpt je ook nog eens om langer gezond, sociaal actief én zelfredzaam te blijven. Wist je dat het dragen van een fietshelm de kans op ernstig hoofd- en hersenletsel verkleint met 60% bij een val of botsing? Daarmee zit je dus zeker in het zadel. Het dragen van een fietshelm is in Nederland niet verplicht, maar het wordt wel aangeraden.

De kortingsbon is te verkrijgen bij een deelnemende fietshandelaar, waaronder:

Peerenboom Fietsen Lawickse Allee 5 6701 AN

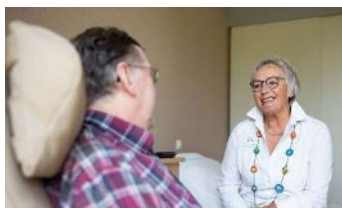
Van de Wetering tweewielers Harnjesweg 86 6706 AV

2Wielcentrum Bennekom Molenstraat 49 6721 WK

Kijk op <https://ideate.nl/fietshelmgelderland> voor meer informatie over deze actie. Voorwaarden kortingsactie:

- Aankoop tijdens de actieperiode
- Geldig op goedgekeurde fietshelmen
- Met deze actie richten we ons op de oudere fietsers in Gelderland

Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg



Als sterven dichtbij komt en u het liefste thuisblijft

Als u ervoor kiest om thuis te sterven, kan er een moment komen dat er extra hulp nodig is. U redt het niet alleen met de thuiszorg en de inzet van familie, vrienden en buren. Het is dan goed om tijdig aan de bel te trekken. Hulp van vrijwilligers kan in deze fase van onschatbare waarde zijn. Deze vrijwilligers zijn speciaal getraind om ondersteuning te bieden in de laatste levensfase. Een luisterend oor, tijd en aandacht voor u als patiënt en mantelzorger. Vaak is 'er zijn' al heel waardevol.

Samen met de mantelzorgers en de beroepsmatige zorg doen de vrijwilligers wat gedaan moet worden in deze onzekere, maar ook bijzondere periode. Zij verrichten geen medische handelingen en zijn er niet voor zware huishoudelijke taken, maar ondersteunen u en uw mantelzorger.

Wat zijn de kosten van VPTZ?

Er zijn geen kosten verbonden aan deze hulp. VPTZ is er voor inwoners van de gemeenten Wageningen | Renkum | Ede, en is aangesloten bij VPTZ Nederland.

Contact en nadere informatie:

Stuur een e-mail naar vptz@solidez.nl of bel 06 21 96 03 52 (Wageningen en Renkum) of 06 15 02 49 08 (Ede).

Campagne bespaar energie gemeente Wageningen

HERFST: ENERGIEKOSTEN LOPEN WEER OP Herken jij het ook? Hoe zwaar het financieel het op dit moment is voor mensen met een laag inkomen? Wageningen start daarom weer met de campagne bespaar energie, bespaar geld. Om mensen met een laag inkomen en slecht energielabel te ondersteunen, hebben we mooie acties.

GOED OM TE WETEN: Deze acties zijn voor mensen met een laag inkomen en/of voor mensen die in financiële problemen komen door hoge energiekosten. We toetsen niet op inkomen, dus je kunt zelf inschatten voor wie dit iets is. Bij alle acties kunnen we indien nodig op verzoek een tolk regelen.

DE ACTIES VOOR 2023/2024

Op wageningenbespaart.nl vraag je in een paar minuten (voor iemand) de volgende regelingen aan:

– €400 korting op witgoed; – Een tochtbuster; – Een energiecoach; – Een energiedisplay

Een uitgebreide toelichting per regeling vind je op de websitewageningenbespaart.nl.

Is plantaardig eten op hogere leeftijd gezond? Deelnemers gezocht voor de VOLD-studie (65+)

Bent u 65+, heeft u een BMI tussen 23 en 32 kg/m² heeft en bent u niet vegetariër of veganist? Dan kunt u in 2024 meedoen aan onderzoek naar het effect van een veganistisch voedingspatroon op de (spier) gezondheid van 65-plussers. Gedurende dit onderzoek volgt u 12 weken een veganistisch of uw gebruikelijke eetpatroon. Sommige deelnemers volgen ook een krachttrainingsprogramma te Wageningen. Voor, na en tijdens het onderzoek voeren wij gezondheidsmetingen uit, waaronder een MRI-scan, spierbiopt en bloedafname. Ook verzamelt u twee keer ontlasting. U ontvangt €480,- of €580,-, een reiskostenvergoeding en om de week gratis voedingsproducten naar uw voorkeur. Voor meer informatie kunt u naar de website (zoek op: VOLD-studie Wageningen).

U kunt vrijblijvend contact opnemen met het onderzoeksteam. Dat kan via email: vold@wur.nl, of telefonisch via 0317-480504 (ma-vrij 9:00-17:00).



Samen naar een gezondere en fittere toekomst met het VOILA-onderzoek (60+)

Bent u 60+, heeft u moeite met opstaan uit een stoel en/of gebruikt u een hulpmiddel bij het lopen buitenshuis? Dan kunt u in 2024 deelnemen aan het VOILA-onderzoek naar het effect van gezonde voeding en beweging op het ouder worden.

Bij deelname ontvangt u een gratis leefstijlprogramma van 12 weken dat eiwitrijke, gezonde voeding combineert met krachttraining in kleine groepen, onder professionele begeleiding te Wageningen. Voor en na het onderzoek meten wij spier- en andere gezondheidsuitkomstmaten. Voor deelname ontvangt u €150,- en een reiskostenvergoeding. Voor meer informatie kunt u naar onze website (zoek op: VOILA onderzoek Wageningen).

U kunt vrijblijvend contact opnemen met het onderzoeksteam. Dat kan via e-mail: voila@wur.nl, of telefonisch via 0317-48971 (ma-vrij 9:00-17:00).



Bestuur en overige medewerkers: Functie of taak

Telefoon:

Wim Visscher	Voorzitter	(0317) 35 60 81
Anneke Löffler	Secretaris/Webmaster	(0317) 41 76 27
Nico Schuurs	Penningmeester/Ledenadministratie	(0317) 41 50 83
Eva Selbach	Commissie activiteiten	06 23 75 29 01
Petra Naber	Contact Platform	(0317) 41 48 62
Arnold Janssen	Belastinghulp (bestaande klanten)	(0317) 41 21 25