

BASBEL

BREDE ALGEMENE SENIORENVENERENING



BLARICUM



EEMNES



LAREN

COLOFON

De BasBEL (Blaricum, Eemnes en Laren) ledencontactblad.

Bestuur BasBEL Blaricum, Eemnes en Laren:

René Kemperman	Voorzitter	Tel: 5260561
Jan Sanders	Vice-voorzitter	Tel: 5316079
Ine Laureijs	Penningmeester	Tel: 5384241
Léonie de Groot	Secretaris	Tel: 5387258
Henk v/d Brakel	Bestuurslid	Tel: 5311169
Marijcke Beel	Bestuurslid/activiteiten	Tel: 5313290
Mary van der Schaal	Bestuurslid/activiteiten	Tel: 5317093

Redactie van de BasBEL:

Léonie de Groot	Kopijverzamelaar/ medewerker
Nico Groenewoud	Medewerker/ lay-out
Mary van der Schaal	Medewerker
Saskia de Wit	Distributeur

Onze spreuk:

Onze eerste BasBEL leest u toch wel?

Van gesigneerde artikelen berusten de rechten bij de auteurs.

Niets mag worden overgenomen zonder schriftelijke toestemming van de redactie.

De inhoud van de artikelen van de gastauteurs valt buiten de verantwoordelijkheid van de redactie. De auteurs zijn verantwoordelijk voor hun artikelen en kunnen daar individueel op worden aangesproken.

INHOUD

Colofoon	2
Inhoud	3
Van de voorzitter	4
Notulen: Oprichtingsvergadering BasBeL	5
Brede algemene seniorenvereniging 'BasBEL'	7
Oma wil EMOJI voor senioren	8
De paradox van onze tijd	8
Hoe ga je zonder wifi toch online met je tablet?	9
TIP: maak een sterk wachtwoord	10
Overheid trots op digitale vooruitgang	10
Zelfrijdende vrachtwagen vervoert bier	11
TOM TOM helpt parkeerplek vinden	11
Gratis OV in SAN FRANCISCO door hackers	12
Hulp bij Belastingaangifte.	12
PHILIPS HEALTH WATCH	13
Staar	16
In onze componistenserie: Felix Mendelssohn-Bartholdy 1809-1847	18
Hier is de post	19
Brandbeveiliging thuis	20
Uit: Samenwerking kwetsbare ouderen Regio Gooi & Vechtstreek	23
Taalcafé's Blaricum/Eemnes/Laren	24
Weetjes en agenda	25
Pannenkoek eten in de pannenkoekenboerderij 'De Widenburg'	26
Lid worden van de BasBEL	27

VAN DE VOORZITTER

Met enige trots schrijf ik dit artikel. Na de oprichting van onze nieuwe seniorenvereniging is het bestuur enthousiast aan de slag gegaan. Er zijn veel zaken geregeld maar er is ook nog veel te regelen en daar zijn we volop mee bezig.

Allereerst wil ik een woord van dank richten aan de BEL-gemeenten en de ANBO die het door hun financiële steun mogelijk hebben gemaakt om BasBEL op te richten.

Wij zijn nu beter in staat om de belangen van senioren te behartigen. Een hartelijk welkom voor onze nieuwe leden. Op dit moment hebben reeds 35 mensen zich bij ons aangesloten omdat ze vertrouwen hebben in de bestuurders en het gepresenteerde programma. Een aantal mensen heeft reeds te kennen gegeven ook van onze vereniging lid te willen worden. We gaan dus nog groeien.

Deze nieuwsbrief heeft u ontvangen omdat u zich als lid heeft aangemeld en dat is een felicitatie waard. We zijn erin geslaagd om het oude BEL-vizier om te toveren naar een nieuwe nieuwsbrief met de naam BasBEL. BasBEL wordt onze manier om dingen aan u door te geven, zoals o.a. evenementen, weetjes en stukjes die onze leden hebben ingestuurd. We willen dat 4 tot 5 keer per jaar doen.

Eén van de activiteiten die wij nu reeds kunnen melden is het pannenkoeken eten op 4 april aanstaande in de pannenkoekenboerderij. Dit uitstapje kunnen wij van harte bij u aanbevelen. Elders in deze BasBEL vindt u meer details hierover.

Ook moet ik opnieuw een oproep aan u doen om ons te versterken. Wij zijn nog steeds op zoek naar een secretaris. Tijdens de oprichtingsvergadering heb ik u al gemeld dat wij niet alléén de vereniging draaiende kunnen houden. Op dit moment ligt Léonie de Groot in het ziekenhuis met een gebroken heup. Zij zal het in de toekomst wat rustiger aan moeten doen. Wij wensen haar heel veel sterkte toe en een voorspoedig herstel. Als u interesse heeft mag u mij bellen op 035 5260561 of 06 45318620. Wij rekenen op u!

René Kemperman.

NOTULEN: OPRICHTINGSVERGADERING BASBEL

Aanwezig: René Kemperman; Mary v.d. Schaal; Ine Laureijs; Marijcke Beel.

Afwezig met vermelding: Jan Sanders; Leonie de Groot; Henk v.d. Brakel.

Opening:

René verwelkomt de 25 aanwezigen waaronder ook, bestuursleden van de Zonnebloem. Tevens wordt uitgelegd de betekenis van BasBel. De wens wordt uitgesproken dat de aanwezigen lid willen worden van de nieuwe opgerichte vereniging, in december 2016, met een notariële akte bekrachtigd. Het formulier kan worden ingeleverd hier ter plaatse, aan Joke Assinck die de ledenadministratie gaat verzorgen of bij Marijcke Beel, één van de bestuursleden.

Mededelingen:

In 2015 kregen wij vanuit Woerden te horen dat de activiteiten gestopt moesten worden. De rekening werd geblokkeerd. Het lidmaatschap van de ANBO is toen massaal opgezegd. Hierdoor is het ledenaantal hunnerzijds drastisch gedaald. Dit betekende voor de lokaal werkende teams dat er een keus gemaakt moest worden uit de volgende opties:

1. Stoppen van de activiteiten.
2. Het onderbrengen bij een lokale organisatie.
3. Zelfstandig verder gaan.

Besloten werd voor de laatste optie.

Als uitgangspunt werd gekozen om de belangrijkste doelstellingen die de ANBO afd. BEL had, over te nemen, en indien nodig uit te breiden voor senioren die wel of geen lid van de ANBO waren. Het lidmaatschap is: € 25.- per jaar. Een tweede persoon betaald: € 22,50. Belangrijk is ook dat er korting gegeven kan worden op de zorgverzekering. Wij gaan ons aansluiten bij de FASv. "Federatie van Algemene Senioren – verenigingen." Wij kunnen nu iets bieden wat een ieder leuk zal vinden. Bij problemen kan men contact opnemen met een van de bestuursleden voor advies.

Benoeming Bestuur:

De voorzitter deelt mede dat 7 personen uit de ANBO zijn meegenomen naar de oprichting van de BASBEL. Gaat u hier allen mee akkoord ??

René Kemperman

Jan Sanders

Ine Laureijs

Henk v.d. Brakel

Leonie de Groot

Mary v.d. Schaal

Marijcke Beel

Joke Assinck

Voorzitter

Vice Voorzitter

Penningmeester

Bestuurslid

Bestuurslid tijdelijk: (secretaris)

Bestuurslid

Bestuurslid

Ledenadministratie

Groot applaus voor een ieder. Niemand hoefde even de gang op te gaan om de aanwezigen de gelegenheid te bieden , hun bezwaar naar voren te brengen.

Benoeming Kascommissie: Anneke Boersma (reserve)
Mevr. Noor Dikstaal-Schipperheyn
Heer G.J.K. Schenkman
Mevr. P.J. Schenkman – Harvey.

Nieuwe Bestuursleden:

Wie wil en kan ook, een taak komen vervullen? Denk er nog eens over na. U kunt altijd René Kemperman, bellen voor inlichtingen omtrent een functie die vacant komt.

Mogelijke activiteiten in 2017:

1. Bustochten
2. 't Landje
3. Eten in Johanneshove
4. Bingo
5. Beeldentuin "De Zanderij", 's Graveland
6. Beeld en Geluid, Hilversum
7. Pannenkoeken eten in "Wildenburg " naast Groeneveld
8. Schoutenhuis, Huizen (afwisselende tentoonstellingen)
9. Geologisch Museum in Laren
10. Kasteel Sypesteijn, Loosdrecht
11. Muiderslot, Muiden
12. Fort "Pampus "
13. Vestingmuseum Naarden
14. Kerstmarkten
15. Maandelijkse koffieochtenden
16. Amsterdam, verschillende activiteiten/bezienswaardigheden
17. Jeu de Boules
18. Fietsboot, opstappen in Huizen of Amersfoort

Begroting:

Organisatiekosten komen bij de activiteiten die wij gaan doen.

€ 3,50 p.p. betalen aan de FASv. Tevens de bankkosten. € 150,- per jaar.

Leden die een bepaalde leeftijd bereiken : een bloemetje geven.

Zij die 85/90 jaar worden ontvangen een kaart (gemaakt door Wil v.d. Brakel).

Boven de 90 krijgt men een kerststukje. Zij die uit het ziekenhuis komen krijgen een bloemetje.

Vrijwilligers ook fêteren. Kunt u zich allen vinden in de begroting ?

Sponsors zoeken om het boekje te realiseren. Het zwembad doneert al.

Wij hebben veel regels meegekregen, om ons aan te houden! Het boekje gaat ca. 4 maal per jaar verschijnen onder de naam: BasBel.

De bank heeft een banknummer afgegeven. De automatische incasso is nog niet rond. Ook graag de medewerking van autobezitters, om anderen mee te willen nemen, bij activiteiten in de regio. Dit tegen een kleine vergoeding van € 2,- per keer.

Herman Zoetman gaat de Website voor ons maken. De leden, die in 2017 nog lid zijn van ANBO krijgen eenmalig €10, korting.

Marijcke Beel.

BREDE ALGEMENE SENIORENVERENIGING 'BASBEL'



“We worden met z’n allen ouder en dat is heel goed nieuws. Steeds meer mensen brengen na hun pensioen nog vele jaren in goede gezondheid door. Maar vergrijzing is ook een van de grootste maatschappelijke uitdagingen op dit moment. Ouderen doen substantieel meer beroep op zorg- en welzijnsfaciliteiten. Gelukkig zijn er mooie initiatieven zoals de ‘BasBEL’ die hun creatieve kracht en maatschappelijke betrokkenheid inzetten voor ouderen. Ik hoop dat de ‘BasBEL’ veel activiteiten zal organiseren. Activiteiten die zorgen voor ontmoetingen, die mensen helpen in hun strijd tegen eenzaamheid. Zodat ouderen zelf de regie over hun leven kunnen blijven houden. Ik wens ‘BasBEL’ heel veel succes!”

Roland van Benthem
Burgemeester Eemnes

“De afgelopen decennia heeft de nadruk in het politieke en sociale klimaat sterk gelegen op individualisme. Wat ons veel heeft gebracht. Maar waarvan ik ook vrees dat we er de afgelopen jaren een beetje in zijn doorgeschooten. Een ontwikkeling waarbij we ervoor moeten waken dat het niet ten koste gaat van de waarden van het samenleven, van het bij elkaar horen, en het omzien naar de ander. Zoals de Vlaamse psychiater Dirk de Wachter het formuleert: de zin van het leven zit misschien wel in relaties. Met geliefden, vrienden, burens en zelfs passanten in de straat.



Daarom ben ik blij met de oprichting van de ‘BasBEL’. Een groep enthousiaste en bevlogen leden die zich inzet voor ouderen in de BEL-gemeenten. Dat draag ik een warm hart toe. Heel veel succes!”

Elbert Roest
Burgemeester Laren



‘BasBEL’ is mooi voorbeeld van samenlevingskracht. Ouderen kunnen elkaar ontmoeten, samen aan ontspanning en sport doen en deelnemen aan tal van andere activiteiten. De ‘BasBEL’ behartigt daarmee de belangen van ouderen in de BEL-gemeenten, door in te zetten op het scheppen van voorwaarden voor ouderen om volwaardig en zelfbewust aan de samenleving te kunnen deelnemen. Dat past goed in onze huidige tijd. En als het toch nodig is, worden ouderen die moeite hebben om hun vraag onder woorden te brengen of die moeite hebben met het maken van keuzes daarin bijgestaan door de ‘BasBEL’.

Ik hoop dan ook dat we nog veel vande ‘BasBEL’ gaan horen, succes!”

Joan de Zwart-Bloch
Burgemeester Blaricum

OMA WIL EMOJI VOOR SENIOREN

(Uit: SeniorWeb Nieuwsbrief)

Emoji’s sluiten niet goed aan op de leefwereld van senioren. Een Britse oma wil daarom dat er animatieplaatjes komen die wel bij haar leeftijdsgroep passen.

Emoji’s (ook wel: emoticons) worden veel gebruikt op WhatsApp, Facebook en Twitter. Mensen geven er een bepaalde actie of een gevoel mee weer. De Britse Dianne Hill van 56 jaar, vindt dat de plaatjes niet goed passen bij haar generatie. Er zouden emoji’s voor senioren moeten komen, bijvoorbeeld plaatjes van een poppetje met een zere rug of van een poppetje met grijs haar en een bril.



Sociale media

Het is geen grap, Diane bedoelt het serieus. Ze kwam op het idee door een documentaire over hoe de sociale media ons dagelijks leven weergeven. Diane herkende zich niet in de emoji’s die er bestaan, dus ontwierp ze zelf nieuwe. De vrouw heeft nu een officieel verzoek ingediend bij de betreffende instantie om speciale senioren-emoji’s in te voeren. Er is nog geen antwoord gekomen.

DE PARADOX VAN ONZE TIJD

We hebben grotere huizen, kleinere gezinnen, meer gemakken, maar minder tijd. De paradox van deze tijd in de geschiedenis is, dat we grotere gebouwen hebben, minder karakter, kortere lontjes, bredere wegen, maar engere standpunten. We hebben de lucht gezuiverd, maar de ziel verontreinigd, we hebben atoom overwonnen, maar niet ons vooroordeel.

Dit zijn de tijden van de snelle hap en de trage vertering, grotere figuren, hogere inkomens en oppervlakkige relaties.

We hebben geleerd hoe de kost te verdienen, maar niet hoe we moeten leven. We hebben jaren aan ons leven toegevoegd, maar geen leven aan de jaren.

Meer medicijnen, maar minder gezond.

Het is de tijd waarin veel in de etalage staat en niets in de opslagruimte.

We drinken te veel, roken te veel, spenderen te gemakkelijk, lachen te weinig, rijden te snel, worden boos, lezen te weinig, kijken TV, blijven te laat op, staan te laat op, en staan er niet bij stil.

Dit zijn tijden van twee inkomens, meer echtscheidingen, mooiere huizen, maar gebroken gezinnen.

We spenderen meer, maar hebben minder. We kopen meer, maar genieten minder. We hebben meer titels, maar minder verstand, meer kennis, minder inzicht, meer deskundigen, toch meer problemen.

Neem de tijd om lief te hebben, neem de tijd om te praten en neem de tijd om de kostbare gedachten die je hebt, te delen.

Pillen die alles doen, van opvrolijken, rust geven tot doden toe.

HOE GA JE ZONDER WIFI TOCH ONLINE MET JE TABLET?

Hoewel er natuurlijk genoeg mensen zijn die een tablet met 3- of 4g hebben, zijn er hele volksstammen die alleen wifi op hun tablet hebben. Maar wat als je onderweg bent, er geen (betrouwbare) wifi is en je wil toch het net op?

Als je over een smartphone met een data-abonnement beschikt, kun je deze als persoonlijke wifi-hotspot delen. Dit wordt ook wel tethering genoemd. Zo kun je met een ander apparaat (bijvoorbeeld een tablet, maar ook een pc, laptop of andere mobiel) gebruikmaken van de mobiele dataverbinding van je telefoon. Vooral in situaties waar je niet over wifi beschikt, kan dit echt een uitkomst zijn.

Bij de meeste moderne smartphones kun je in een aantal stappen eenvoudig een persoonlijke en beveiligde hotspot aanmaken. Daar kun je dan op inloggen met een ander apparaat.

Let op! Door je mobiel als een persoonlijke hotspot in te zetten ga je snel(ler) door je databundel heen. Om hoge kosten te voorkomen raden we je aan met een app je dataverbruik bij te houden. De meeste providers bieden zulke apps, maar je kunt ook apps als My Data Manager of Data Usage gebruiken.



In iOS

- Ga naar 'Instellingen' en klik op 'Persoonlijke hotspot'
- Schakel de functie in en geef een sterk wachtwoord op voor de verbinding

In Android

- Ga naar 'Instellingen' en kies 'Draadloos en netwerken'
- Selecteer de optie 'Tethering en mobiele hotspot' (de benaming hiervan kan iets afwijken per Android-toestel)
- Vanuit het scherm dat volgt kun je de hotspot inschakelen en beveiligen met een sterk wachtwoord.

Misschien heeft u wel belangstelling in een workshop over het gebruik van Windows 10 of de beginselen van een Android tablet of een Ipad van Apple. Loop gerust op donderdagochtend bij ons binnen in de Bibliotheek van Eemnes
Steven Oudhuizen, Seniorweb Eemnes, s.oudhuizen@xs4all.nl

TIP: MAAK EEN STERK WACHTWOORD

(Uit: SeniorWeb Nieuwsbrief)

Wachtwoorden zijn uw toegang tot uw accounts op internet, of het nu gaat om e-mail of betaaldiensten. Ze zijn dan ook een geliefd doelwit van criminelen. Het maken van een sterk wachtwoord is daarom belangrijk. Maar hoe doet u dat nu? Voor de hand liggende wachtwoorden zijn makkelijk te kraken. Een cijferreeks (123456), een woord (Geheim) of een combinatie van uw voornaam en geboortedatum (Rita1957) is door een computerprogramma dat hackers



inzetten snel geraden. Geen overbodige luxe om ook uw wachtwoordgebruik onder de loep te nemen.

Vaak bent u verplicht ook cijfers, hoofdletters en leestekens in een wachtwoord te gebruiken. Begin het wachtwoord met uw favoriete cijfer, maak van de laatste letter een hoofdletter, en vervang een 'i' bijvoorbeeld door een uitroepteken. Het wachtwoord wordt dan: 4!dw!hk!dz!hW

Overal een ander wachtwoord

Gebruik niet overal hetzelfde wachtwoord. De veiligheid van de gegevens die u invoert bij verschillende internetdiensten (groot of klein) is niet 100 procent gegarandeerd. Wordt het wachtwoord dat u nauwkeurig hebt samengesteld bij een van de diensten gehackt, dan moet u overal uw wachtwoord veranderen voordat er misbruik van wordt gemaakt.

Uit oogpunt van veiligheid en privacy is het niet verstandig uw internetprogramma de wachtwoorden van websites te laten onthouden. Elke keer als u inlogt op een nieuwe site, krijgt u de vraag of het wachtwoord onthouden moet worden. Klik daar dus op 'Nee', zeker als u niet de enige gebruiker van de computer bent.

Red. Wilt u meer informatie? Ga naar SeniorWeb!

OVERHEID TROTS OP DIGITALE VOORUITGANG

(Uit: SeniorWeb Nieuwsbrief)

Overheidszaken zijn steeds vaker online te regelen. De Rijksoverheid laat weten dat alle plannen op schema liggen.

Minister Plasterk laat weten dat de vijf miljoenste Nederlander actief is op MijnOverheid. Een jaar geleden was dat nog 1,8 miljoen. Via MijnOverheid krijgt u na inschrijving berichten van allerlei organisaties zoals de Belastingdienst.

Online regelen

De minister heeft laten onderzoeken hoe het met andere overheidsdiensten is gesteld op internet. Populaire diensten of producten zoals huursubsidie en zorgtoeslag zijn in 88 procent



van de gevallen via internet te regelen. Het wordt daarbij steeds gemakkelijker om online formulieren in te vullen. Ook wordt steeds vaker een deel van de persoonlijke gegevens alvast ingevuld na bijvoorbeeld inloggen met DigiD.

Best voor elkaar

Den Haag loopt vooruit bij de digitale dienstverlening. Dat is de derde keer op rij dat de Hofstad alles het best heeft geregeld op digitaal gebied.

ZELFRIJDENDE VRACHTWAGEN VERVOERT BIER

(Uit: SeniorWeb Nieuwsbrief)

In Amerika heeft de zelfrijdende vrachtwagen Otto zijn eerste lading vervoerd. De wagen bracht 50.000 blikjes bier weg.

Otto is eigendom van Uber, het bedrijf dat wereldwijd een soort taxidienst aanbiedt via internet. Onlangs leverde Otto zijn eerste lading af in Amerika: 50.000 blikjes bier.



Op de snelweg

Aan boord was een chauffeur, die in de stad de enorme vrachtwagen bestuurde. Op de snelweg aangekomen stopte de chauffeur met rijden. Otto bestuurde zichzelf aan de hand van de nieuwste technologie, onder meer met camera's en lasers. De rit van 190 kilometer over de snelweg verliep vlekkeloos.

Zelfrijdende vrachtwagens

Het bedrijf achter Otto werd in januari opgericht. Deze zomer kocht Uber het bedrijf. De taxidienst zet vaart achter de ontwikkeling van zelfrijdende vrachtwagens. In een klein testgebied in Amerika rijden zes zelfrijdende vrachtwagens rond om steeds beter en veiliger te kunnen rijden zonder een mens achter het stuur. Er is een groot tekort aan vrachtwagenchauffeurs in Amerika.

TOM TOM HELPT PARKEERPLEK VINDEN

(Uit: SeniorWeb Nieuwsbrief)

In 25 Europese steden helpt TomTom binnenkort mensen bij het vinden van een parkeerplek. Ook in Amsterdam en Rotterdam gaat TomTom dat doen.



TomTom is bekend van de navigatieapparatuur voor auto's. Klanten met zo'n kastje in de wagen kunnen later dit jaar de hulp van TomTom inschakelen als ze een parkeerplaats zoeken in een van de 25 Europese steden.

Parkeerplaats

De kastjes van TomTom gebruiken gps-gegevens om te berekenen waar er nog plaats is op straat. Daarbij worden allerlei factoren meegenomen. Zoals waar mensen graag parkeren en op welk moment van de dag. Ook de tijd die men kwijt is aan het zoeken naar parkeerplek telt mee.

Minder files

Volgens TomTom helpt de nieuwe dienst om files te verminderen. Ook zou de CO2-uitstoot van auto's in de stad minder worden. Of de dienst geld gaat kosten, is nog niet duidelijk.

GRATIS OV IN SAN FRANCISCO DOOR HACKERS

(UIT: SenioeWeb Nieuwsbrief)

Eén van de ov-bedrijven in San Francisco is dit weekend aangevallen door hackers. Daardoor konden de reizigers gratis met het openbaar vervoer in de Amerikaanse stad.

Het ov-bedrijf Sfmta werd vrijdag digitaal aangevallen. De systemen werden besmet met ransomware. Daarbij worden bestanden vergrendeld en moet het slachtoffer geld betalen om weer bij zijn bestanden te kunnen. De hackers wilden zo'n 70.000 euro van het ov-bedrijf buitmaken. Dat moesten ze betalen in de vorm van 100 bitcoin, een digitale munt die alleen op internet bestaat.



Gratis reizen

De digitale kraak maakte de ov-systemen onbruikbaar. Reizigers mochten vrijdag en zaterdag daarom gratis met de metro. De problemen werden in de loop dit weekend opgelost. Toen de systemen het allemaal weer deden, was het over met het gratis reizen.

Geen losgeld betaald

Volgens Amerikaanse media klaagden de hackers achteraf dat het ov-bedrijf geen contact had opgenomen met ze en ook geen geld had betaald. Een mislukte overval dus.

HULP BIJ BELASTINGAANGIFTE.

Onlangs heeft u weer de jaarlijkse blauwe enveloppe ontvangen van de belastingdienst met of een oproep om belastingaangifte te doen over 2016.

Als u deze oproep niet heeft ontvangen verwacht de belastingdienst dat een aangifte voor u ertoe zal leiden dat u geen belastingen (meer) verschuldigd bent. Dan is het zaak om uw uitgaven eens kritisch te bekijken. Soms kunt u toch geld terugvorderen bij de belasting. Er zijn nog steeds aftrekposten mogelijk alhoewel

er de laatste jaren veel verdwenen zijn. De belasting-invalhulp kunnen een kosteloze proefberekening voor u maken om te bekijken of u er voordeel bij kunt hebben om aangifte te doen.



Daarnaast kunnen zij nagaan of u voor toeslagen (o.a. de inkomensafhankelijke huur- en zorgtoeslag) in aanmerking komt.

De Belastingdienst heeft 2500 vrijwilligers van de ouderenbonden opgeleid om u hierbij te helpen, want u blijft natuurlijk zelf verantwoordelijk.

“Belastingservice voor en door Ouderen”.

In de Afdeling BEL zijn vijf gecertificeerde vrijwilligers beschikbaar te weten:

R. v.d. Velden
T. Defourny
R.J.H. Kemperman,
A. Hoedemaker
H. Zoetman.

De Belastingservice is bedoeld voor leden die 65 jaar of ouder zijn, met een AOW-uitkering en al dan niet een klein aanvullend pensioen. Het gaat om hulp bij de aangifte inkomstenbelasting en hulp bij het aanvragen of wijzigen van de huur- en/of zorgtoeslag.

Wilt u onze hulp gebruiken, neem dan contact op met de coördinator R.J.H. Kemperman, 035 5260561.

PHILIPS HEALTH WATCH

(Uit: Amerpoort Nieuwsbrief)

Philips kondigde op de IFA in 2015 de Health watch aan en dit jaar konden we ‘m in het echt bekijken. Wat doet deze slimme horloge precies? Met behulp van diverse sensoren meet de Health Watch de gezondheid van een gebruiker. Onder andere hartslag, bewegingsactiviteit en slaappatronen worden bijgehouden. De gezondheidsdata worden door de Health Watch gebruikt om bepaalde chronische aandoeningen te voorkomen, door op tijd te waarschuwen bij vroege symptomen. De smartwatch maakt deel uit van een groter gezondheidsprogramma van Philips, waarvoor ook meerdere bloeddrukmonitoren, een oorthermometer en een weegschaal worden verkocht. Alle apparaten versturen data naar een bijbehorende smartphone-applicatie.

Net als bij de Sevenhugs en de Welt, kan de Health Watch een interessant middel zijn om meer inzicht in slaap-, beweeg- en rustpatronen te krijgen. Groot verschil met de twee eerder besproken devices heeft Philips de metingen en algoritmen klinisch gevalideerd, waardoor dit een van de weinige wearables is die meet wat het moet meten.

Gezond.... gezellig en.... goedkoop

2 maal per week 10 baantjes.

Een paar baantjes meer of minder mag ook !

*Bewegen, plezier maken en je vooral niet vervelen...
zijn belangrijke wapens tegen vereenzaming en
'te snel'
ouder worden.*

Ontdek wat tientallen leeftijdsgenoten al jaren
doen....
tweemaal per week een paar baantjes
zwemmen in extra warm water op maandag en
donderdag !

Ontmoet die oude en vooral ook die nieuwe
bekenden.

Ondervindt dat Uw conditie met
sprongen vooruit gaat zonder al
te veel inspanning !

Geniet van het heerlijk warme bubbelbad.

Onze medewerkers helpen graag om U snel
'thuis' te laten zijn bij zwembad
de Biezem te Laren.



SPORTcentrum
de biezem
ZWEMBAD / KLAAS BOUT HAL

Schapendrift 64; 1251 XH Laren
Tel. 035-5314964
E-mail: debiezem@hetnet.nl
www.debiezem.nl

Speciale zwemtijden voor senioren

Recreatief zwemmen:

Maandag 12.45 -14.00 uur

Donderdag 12.45 -14.30 uur

Op deze dagen en tijden is het instructiebad alleen voor senioren toegankelijk. Het water is de hele dag 30 graden !

Meer Bewegen Voor Ouderen : (MBVO)

Maandag 10.00 - 10.30 uur

10.45 - 11.45 uur

Donderdag 10.00 - 10.30 uur

Aqua-joggen voor senioren:

Maandag 14.00 - 14.45 uur



Zwemles voor volwassenen:

Donderdag 19.30 - 20.15 uur

Bij de receptie ligt een folder met alle openingstijden en tarieven voor U klaar.



Schapendrift 64; 1251 XH Laren

Tel. 035-5314964

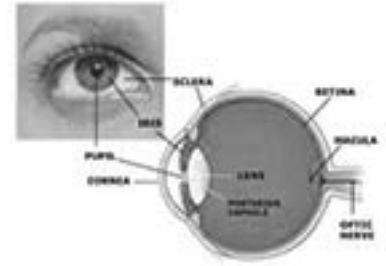
E-mail: debiezem@hetnet.nl

www.debiezem.nl

STAAR

Wat is staar

Vóór in het oog, vlak achter de pupil, zit de heldere en doorzichtige ooglens. Naarmate we ouder worden wordt deze lens minder helder. Daardoor lijken de dingen die we zien waziger en grauer van kleur. Dit troebel worden van de ooglens wordt 'cataract' of 'staar' genoemd, vroeger ook wel 'grijze staar'. Iedereen die ouder wordt krijgt daarmee te maken.



Oorzaken

Er zijn verschillende vormen van staar:

1. Ouderdomsstaar
2. Aangeboren staar
3. Staar ontstaan door ziekte of beschadiging van het oog

Dit artikel gaat met name over de meest voorkomende vorm van staar, de ouderdomsstaar.

Verschyjnselen

Ouderdomsstaar is een 'normaal' verouderingsproces. Sommige mensen merken al rond hun veertigste dat hun ooglens troebel wordt, maar meestal doen de eerste verschijnselen van ouderdomsstaar zich pas later voor. Of u het merkt, hangt af op welke plek in de ooglens de troebeling zich ontwikkelt en hoe groot de troebeling is. Zit de troebele plek in het midden van de lens of daar vlakbij, dan krijgt u al snel klachten. U gaat bijvoorbeeld wazig zien, dubbelzien, u ziet kleuren doffer of u krijgt last van licht of schitteringen. Als u in binnen korte tijd opeens veel sterkere of zwakkere brillenglazen nodig heeft, kan dat ook wijzen op ouderdomsstaar. Andere brillenglazen kunnen het zicht op den duur niet meer verbeteren. Doorgaans neemt de staar in de loop van de tijd toe.

Wie nog goed genoeg ziet om zonder problemen dagelijkse werkzaamheden, hobby's en taken zoals autorijden (en voldoet aan de eisen van een rijbewijs) te kunnen uitoefenen, hoeft zich (nog) niet te laten behandelen. Een operatie is dan nog niet direct noodzakelijk. Het is echter wel realistisch om rekening te houden met een staaroperatie in de toekomst. Staar wordt immers nooit minder; het gezichtsvermogen gaat langzaam maar zeker toch achteruit. Is (beginnende) staar eenmaal ontdekt, dan is controle nodig indien de klachten erger worden. Zodra de staar te hinderlijk wordt, kan uw gezichtsvermogen weer worden verbeterd met een staaroperatie. Wanneer dit moet gebeuren, kunt u in overleg met uw oogarts bepalen.

Diagnose

Om erachter te komen of er inderdaad sprake is van ouderdomsstaar, bekijkt de oogarts uw ogen met een spleetlamp. Deze lamp geeft een smalle bundel licht,

waarmee de oogarts het voorste deel van het oog kan bekijken. Daar bevindt zich de ooglens. De oogarts kan met de spleetlamp zien of er troebelingen zijn in de ooglens en zo ja, hoe ver die staar zich al heeft ontwikkeld. Daarnaast onderzoekt de oogarts hoeveel u nog kunt zien en of uw ogen verder nog gezond zijn.

Behandeling

Ouderdomsstaar is goed te behandelen. Een staaroperatie kan, wanneer de rest van het oog gezond is, het gezichtsvermogen vrijwel volledig herstellen. De operatie vindt meestal plaats in dagbehandeling onder plaatselijke verdoving, meestal druppels, soms een prikje en soms (als het nodig is) onder algehele narcose. De oogarts opereert vrijwel altijd maar één oog per operatie. Bij de operatie haalt de oogarts uw troebele lens uit het oog en vervangt deze door een helder, kunststof implant-lensje. Dit lensje gaat in principe de rest van uw leven mee. Staaroperaties zijn misschien wel de vaakst uitgevoerde operaties ter wereld. Ook op zeer hoge leeftijd is de operatie nog goed te ondergaan. Overigens is opereren de enige manier om er echt iets aan te doen. Er bestaan geen medicijnen tegen staar.

Na de operatie

Na de operatie moet uw oog worden gedruppeld. U moet zich daarbij houden aan de voorschriften van uw eigen oogarts. Die zal u informeren over andere leefregels na de operatie. Patiënten die vóór de operatie al druppelden met oogdrukverlagende oogdruppels dienen hiermee door te gaan na de operatie, tenzij u daarover uitdrukkelijk anders bent geadviseerd door uw eigen oogarts.

Resterende brilsterkte na de operatie

Er wordt in het algemeen geprobeerd patiënten na een staaroperatie zo weinig mogelijk afhankelijk te laten zijn van brillen. Vóór de operatie wordt er daarom een lensmeting verricht. Deze meting is nodig voor het uitrekenen van te kiezen sterkte van de implant-lens, zodat de resterende brilsterkte na de operatie voor veraf zo gering mogelijk is. De oogarts kan echter nooit 100% garanderen dat het oog altijd, zelfs na een perfect verrichte operatie, zonder bril scherp zal kunnen zien. Meestal zal er in ieder geveel een leesbril nodig blijven. In sommige situaties kan er in overleg juist voor worden gekozen dat u na de operatie goed kunt lezen zonder bril. Maar dan is ervoor veraf wel weer een bril nodig. Deze keuze hiervoor hangt onder andere af van uw brilsterkte vóór de operatie en van uw leesgewoonten.

Nastaar

Na een staaroperatie kan er een nieuwe troebeling ontstaan. Het lijkt dan of de staar terugkomt. Dit wordt nastaar genoemd en ontwikkelt zich meestal pas maanden tot jaren na de staaroperatie. Nastaar is met behulp van Yag-laser te behandelen. Hierbij wordt er een opening in de nastaar gemaakt. Deze behandeling is pijnloos. Meestal merkt u niets dan alleen een tikkend geluid en lichtflitsjes.
M.S.

IN ONZE COMPONISTENSERIE: FELIX MENDELSSOHN-BARTHOLDY 1809-1847

(door Lies Tingen)



Felix Mendelssohn werd op 3 februari 1809 te Hamburg geboren.

Zijn vader, Abraham, was bankier en zijn grootvader was een beroemde filosoof. Dit bracht Abraham tot de uitspraak: “eerst was ik de zoon van mijn vader en nu ben ik de vader van mijn zoon”!

Het was een warm, hecht gezin waarin Felix opgroeide. Hij had twee zusjes, Fanny en Rebekka en een broer, Paul. Vooral met Fanny, die ook zeer muzikaal begaafd was, had Felix een zeer hechte band.

Dit blijkt o.a. uit de zeer intensieve briefwisseling tussen de twee.

Felix was een muzikaal wonderkind en het is dus niet zo gek om hem eens met Mozart te vergelijken. Er zijn overeenkomsten: zij begonnen allebei zeer jong te componeren; ze waren allebei voortreffelijke pianisten, organisten, dirigenten en ze zijn allebei jong gestorven.

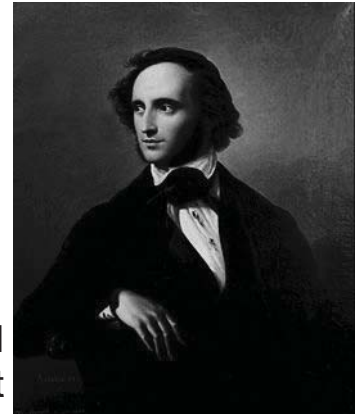
Beiden hebben ongelooflijk hard gewerkt. Verschillen zijn er ook: Felix groeide op in een zeer beschermd, welgesteld gezin en kon zich in alle rust ontwikkelen. Mozart kwam niet uit een rijk gezin, maar zijn vader, zelf een uitstekend musicus, heeft er alles aan gedaan om zijn zoon een goede muzikale opvoeding te geven; daar hebben ze allebei heel hard voor moeten werken. Nog een verschil is dat Mendelssohn zijn hele leven zeer geliefd en gewaardeerd werd, terwijl Mozart na zijn wonderkindperiode veel moeite had, na zijn aanvankelijke successen in Wenen, om zich te handhaven.

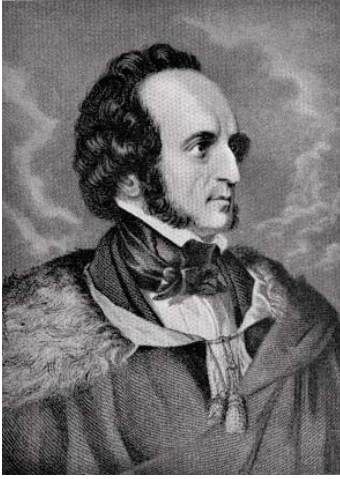
Maar nu terug naar Mendelssohn: het was een joods gezin waarin hij opgroeide, maar zijn vader liet het hele gezin protestants dopen. Hij voegde de naam Bartholdy toe aan zijn eigen naam. In 1812 verhuisde het gezin naar Berlijn. Fanny en Felix zijn nooit naar school geweest, maar kregen thuis les van zeer goede leraren. In 1822 componeerde hij zijn opus 1: een pianokwartet en het bleef maar doorgaan: kamermuziek, pianomuziek, liederen. In 1825: het octet opus 20, in 1832 het eerste boek: Lieder ohne Worte. In 1826: de ouverture voor Shakespeare's Midsummer Night's Dream. Een mirakel dat een 17 jarige dit kon schrijven!

Bijna 20 jaar later volgde de rest van de toneelmuziek van Shakespeare's Midsummer Nights Dream, met o.a. de Bruiloftsmars.

In 1829 dirigeerde Mendelssohn de Mattheus Passion van Bach. Dat was de eerste uitvoering na meer dan 100 jaar en het was het begin van de herwaardering van de grote Bach.

Felix heeft ook jaren in Leipzig gewerkt. Hij richtte daar het “Gewandhaus”orkest op en ook stichtte hij een conservatorium, waar hij zelf ook les gaf. Als hij er was tenminste, want Felix heeft veel gereisd: naar Parijs, Italië, Zwitserland en vooral Engeland (10 keer). Hij kwam bij koningin Victoria en prins Albert, die hem





adoreerden!

Mendelssohn was een veelzijdig componist: hier volgt een uiteraard onvolledig overzicht: kamermuziek, bijvoorbeeld strijkkwartetten, pianotrio's, pianomuziek, heel veel koormuziek, liederen, orgelmuziek, pianoconcerten, vioolconcerten, 5 symfonieën, o.a. de Italiaanse en twee grote oratoria: "Paulus" en "Elias".

In 1837 trouwde hij met de zeer jonge Cecile Jeanrenaud. Het was een gelukkig huwelijk.

Mendelssohn heeft zijn leven lang veel te hard gewerkt; het ondermijnde zijn toch al zwakke gezondheid. Toen hij van zijn laatste Engelse reis thuiskwam, hoorde hij dat zijn geliefde zus Fanny plotseling was overleden. Daarop stortte hij volledig in. Hij overleed op vier november . Op veel plaatsen, o.a. in Leipzig, Berlijn en ook in Engeland werden herdenkingsdiensten gehouden. Het stoffelijk overschot werd met een speciale trein naar Berlijn vervoerd, waar hij onder overweldigende belangstelling in het familiegraf is bijgezet.

HIER IS DE POST

(waargebeurde verhalen)

Bert van den Akker

WILDE PANIEK

Het pakketje is te groot voor de brievenbus. Bert staat voor Frits' bescheiden boerderij en twijfelt. Aanbellen betekent een borrel drinken, waarschijnlijk, en nu is het te vroeg.

Frits en hij kunnen het goed met elkaar vinden. Het is een gewoonte geworden om samen een kelkje jenever te drinken, doch nee joh, ik ben aan het werk. Wanneer we samen aan tafel met twee kleine glaasjes zitten, begint Frits breeduit aan de ene anekdote na de andere. Vaak gaat het over zijn avonturen met prins Bernhard met wie hij regelmatig in Afrika op wild jaagt. Aan de tientallen foto's aan de muur hangt het bewijs. "Ik heb regelmatig een dier voor hem geprepareerd", zegt hij dan trots. Maar vandaag blijft het doodstil. Bert heeft al 2x aan de deurbel getrokken. Zonder resultaat. Hij loopt naar het raam, klopt en kijkt en ziet iemand zitten in een fauteuil met zijn rug naar hem toe. "Frits", roept Bert, doch geen reactie. Hij stapt in de auto en raced naar de politie. Onderweg denkt hij dat het beter was om naar de buurman van Frits te gaan, maar dat is te laat.

Nog geen 2 minuten rijdt hij terug naar het huis van Frits, gevolgd door een politieauto met 2 agenten erin.

Ze scheuren Frits erf op, stormen uit de auto en bellen langdurig aan.

Dan klinkt er gestommel op de gang. De deur gaat open en daar verschijnt Frits met natte witte haren. 'Goedemorgen', zegt hij droog. "Wat heb ik nu aan mijn broek hangen?" "Frits, je bent gewoon goed in orde", zegt Bert dan opgelucht. "Ik zag je in je stoel zitten. Je zag er zo levenloos uit en je reageerde niet toen ik aanbelde. Frits

begint te lachen. “Wat is er zo leuk”, vraagt Bert, stomverbaasd. “Dat was ik niet in die stoel”. “Wie dan wel?”

“Beste Bert, dat was een pop, die ik onlangs in Afrika heb gekocht. Vorige week was ik met prins Bernhard daar. Als ik in Afrika ben, koop ik altijd souvenirs. M’n huis hangt er vol mee”. De agenten beginnen te lachen en eentje slaat op de schouder van Bert. “Vals alarm”, zegt hij. “Gelukkig maar”.

“Ik hoorde dat er gebeld werd en op het raam gebonkt werd” zegt Frits. “Maar ik stond onder de douche. Toen ik me eenmaal afgedroogd had en bij de deur was aangekomen, zag ik de rode bestelauto nog net de hoek omrijden. Tja, ik ben niet meer zo kwiek op mijn leeftijd”.

De agenten verdwijnen grijnzend.

“Kom eventjes een borreltje drinken”, stelt Frits voor. “Om de schrik weg te spoelen”.

“Daar zeg ik geen nee tegen. Ik ben me rot geschrokken”, zegt Bert

Bert gaat zitten naast de stoel met de pop, een levensechte mensenpop.

“Doe mij er nog maar eentje, Frits. OP HET LEVEN!”.

BRANDBEVEILIGING THUIS

Elk jaar ontstaat in duizenden Nederlandse woningen brand. De gevolgen variëren van lichte schade tot ernstig letsel, of erger. Gelukkig kunt u zelf veel doen om te voorkomen dat in uw eigen huisbrand ontstaat. En mocht er toch brand uitbreken, dan kunt u de gevolgen beperken. In deze tekst kunt u eerst testen hoe brandveilig uw eigen huis is. Dit doet u door een aantal vragen met ‘ja’ of ‘nee’ te beantwoorden. Bij elke vraag krijgt u een tip met uitleg hoe u brand kunt voorkomen. Meestal zijn het simpele voorzorgsmaatregelen. U kunt er uw leven en dat van uw huisgenoten mee redden. De vragen gaan over vijf ruimtes in huis: de entree, de berging, de keuken, de woonkamer en de slaapkamer. Ook krijgt u nog drie vragen van algemene aard. Aan het einde van de vragenlijst telt u hoe vaak u ‘nee’ hebt geantwoord en zo weet u uw uitslag. Tot slot leest u nog wat u moet doen als er toch brand uitbreekt.



De entree:***Is uw huisnummer goed zichtbaar?***

Ja/nee

Uw huisnummer moet vanuit een rijdende auto goed te zien zijn, voor het geval de brandweer moet uitrukken voor een brand in uw woning. Is uw huisnummer ook in het donker goed te zien? Bij flatgebouwen moet aan de straatkant een overzichtsbord met huisnummers staan.

Kunt u de voordeur van binnenuit direct openmaken?

Ja/nee

Inbraakbeveiliging en brandpreventie verdragen elkaar niet zo goed. Om inbraak te voorkomen, houdt u deuren en ramen op slot. Maar bij brand moet u het huis snel kunnen verlaten. Spreek een vaste opbergplaats voor de sleutels af en gebruik deurschuiven of draaisloten zonder sleutel.

Is de ruimte bij de voordeur vrij van obstakels?

Ja/nee

Bij brand is snelheid geboden. U kunt bij dichte rook uw huis niet snel ontluchten als obstakels (bijvoorbeeld fietsen of vuilniszakken) de vluchtweg blokkeren. Ook de brandweer wordt gehinderd door obstakels in de gang. Zorg voor een opgeruimde gang en hal.

Zijn de hoofdafsluiters van gas, elektriciteit en water goed bereikbaar?

Ja/nee

Bij brand of gaslekkage moeten gas en elektriciteit snel kunnen worden afgesloten afgesloten.

Zijn in de meterkast alle zekeringen intact?

Ja/nee

Als er regelmatig kortsluiting ontstaat, moet u de oorzaak daarvan opsporen en de zekering beslist niet doorverbinden met zilverpapier. Als u dat doet, zal bij een volgende (kort)sluiting veel warmte vrijkomen, waardoor brand kan ontstaan.

Is de elektrische installatie beveiligd door een of meer aardlekschakelaars?

Ja/nee

In nieuwbouwwoningen zijn aardlekschakelaars verplicht. Woont u in een ouderhuis en er is geen aardlekschakelaar aanwezig, laat er dan een monteren. Een aardlekschakelaar kan brandgevaar beperken en uzelf beschermen tegen elektrocutiegevaar.

Laat u de cv-ketel regelmatig controleren en reinigen?

Ja/nee

Uw cv-ketel moet jaarlijks of tweejaarlijks – afhankelijk van het type – worden gecontroleerd en gereinigd. In een slecht werkende cv-ketel kan onvolledige

verbranding plaatsvinden, waardoor koolmonoxide ontstaat. Koolmonoxide is erg brandbaar en het inademen van koolmonoxide is levensgevaarlijk.

Zijn de kraanafsluitingen en de toe- en afvoerslangen van de wasmachine in orde?

Ja/nee

Ondeugdelijke kraanafsluitingen en toe- en afvoerslangen zorgen regelmatig voor overstromingen. Die veroorzaken niet alleen waterschade, maar ook kortsluiting en daarmee brand.

Droogt en strijkt u de was op een veilige manier?

En maakt u de afvoerslang van de wasdroger regelmatig stofvrij?

Ja/nee

De afvoerslang van de wasdroger voert vochtige lucht af, maar ook stof. De slang kan door het stof verstopt raken, waardoor de motor oververhit kan raken en de machine in brand kan vliegen.

Is de gasslang van het gasfornuis in goede conditie?

Ja/nee

De gasslang van een niet ingebouwd gasfornuis moet het keurmerk GASTEC hebben. Na maximaal vijftien jaar moet u de gasslang vervangen. De gasslang mag niet blootstaan aan hitte van het fornuis en mag geen haarscheurtjes of andere beschadigingen hebben. Controleert u de gasslang regelmatig. Aansluitingen kunt u controleren met zeepsop.

Is de ruimte rondom het kooktoestel vrij van brandende materialen?

Ja/nee

Gordijnen, thee- en handdoeken dichtbij een fornuis zijn brandgevaarlijk. Kijk ook uit voor uw kleding als u aan het koken bent.

Wat te doen bij een vlam in de pan.

Ja/nee

Veel keukenbranden beginnen met een vlam in de pan, dus als olie of vet in een pan te heet wordt. Blijf daarom in de buurt als u aan het bakken bent en zorg ervoor dat de pan aan de buitenkant vrij van vet en vuil is. Als toch de vlam in de pan slaat, probeer dan niet te blussen met water. Dit kan een enorme steekvlam opleveren. Schuif een passend deksel van uw af over de pan, zet het vuur uit, zeg de afzuigkap uit en laat de pan een half uur staan. Controleer daarna de afzuigkap op mogelijke vuurresten.

Zet uw fornuis uit als u naar buiten gaat.

Ja/nee

Pannen die onbewaakt op het vuur staan, kunnen droog koken en oververhit raken. Zo kan er brand ontstaan.

Vervangt u regelmatig het filter van uw afzuigkap?

Ja/nee

Vet in de afzuigkap en het filter kan vlamvatten. Vervang regelmatig het filter en maak de afzuigkap regelmatig schoon.

Wordt de geiser jaarlijks gecontroleerd en gereinigd?

Ja/nee

Laat elk jaar een erkend installateur uw geiser controleren. In een slecht werkende geiser kan onvolledige verbranding plaatsvinden, waardoor koolmonoxide ontstaat. Koolmonoxide inademen is levensgevaarlijk. De vlam van een goed afgestelde geiser is blauw. Signalen dat er iets met de geiser mis is, zijn: een gele vlam. Beslagen ramen, een gaslucht en stank.

Hebt u minder dan 5 liter ontvlambare vloeistof in huis?

Ja/nee

Meer dan vijf liter ontvlambare vloeistoffen (bijvoorbeeld brandspiritus en benzine/ in huis bewaren is verboden. Werken met dit soort vloeistoffen moet altijd buitenshuis.

UIT: SAMENWERKING KWETSBARE OUDEREN REGIO GOOI & VECHTSTREEK

(gedeeltelijk uit de 1e bijeenkomst 8 november jl.)

De samenwerking heeft al tot goede resultaten geleid. MAAR:

Wat kan beter?

De volgende 11 punten worden besproken, mede aan de hand van voorbeelden uit de interviews:

1. Te weinig aandacht voor welzijn
2. Onvoldoende screening door huisartsen
3. Lange opname duur ziekenhuis
4. Geen zorgbehandelplan thuiskomst
5. Beperkte informatieoverdracht tussen zorgverleners
6. Bestaande zorg te weinig ingezet
7. Te weinig overzicht betrokken zorgverleners voor patiënt
8. Geen gezamenlijke besluitvorming
9. Beperkte gezamenlijke regionale visie op ouderenzorg
10. Indicatiestelling moeizaam
11. E-health onvoldoende toegepast
 - Urgentie voor de toekomst:
 - o Hebben we alle kwetsbare ouderen inderdaad in beeld? Dat kan nog beter.
 - o We moeten een overzicht creëren.
 - o We vormen met z'n allen een 'taart' in de zorg voor kwetsbare ouderen.

We weten nu niet wie welk stukje van de taart heeft. We zijn niet bang om elkaars stukje taart te pakken, de taart is groot genoeg, maar we moeten oppassen dat we geen stukken taart missen.

- o We zijn op het gebied van de zorg voor kwetsbare mensen met te weinig voor te veel mensen.
- o Dubbele zorg: zijn bijvoorbeeld de werkzaamheden van de casemanager dementie en de consulent van de gemeente op elkaar afgestemd?
- o Wijkverpleegkundigen hebben geen tijd meer om de intake te organiseren in het ziekenhuis, terwijl dit wel waardevol is. Hoe kunnen we wijkverpleegkundigen anders faciliteren?
- o Het geeft een fijn en gerust gevoel als de thuissituatie begrijpt wat er moet gebeuren. Dit is nog te vaak niet het geval.
- o We willen niet meer gaan doen, we moeten het effectiever gaan doen.

Redactie: Geweldig dat zoveel zorgmensen zich inspinnen om de kwetsbare ouderen te helpen! Ook onze voorzitter René doet hieraan mee.

TAALCAFÉ'S BLARICUM/EEMNES/LAREN

Blaricum: Op een gezellige en ontspannen manier oefenen met de Nederlandse taal. Dit kan voortaan wekelijks bij het Taalcafé in Blaricum. Hier komen mensen met allerlei nationaliteiten bij elkaar om samen met vrijwilligers te oefenen in het spreken van de Nederlandse taal. Taalcafé Blaricum in wijkcentrum 'De Malbak' is op iedere woensdag geopend van 10.30 – 12.00 uur.

Eemnes: De werkgroep 'Goede burens Eemnes' is gestart met het taalcafé Eemnes op vrijdag 9 december 2016. Bibliotheek 'Gooi en meer' vestiging Eemnes, heeft ruimte aangeboden aan de vrijwilligers van 'Goede burens Eemnes' om mensen die Nederlands willen leren hierbij te helpen. Het taalcafé Eemnes is elke vrijdagochtend van 10.00 – 11.30 uur open voor iedereen die deze taal eigen wil worden.

Laren: Het taalcafé Laren is iedere donderdagmorgen geopend van 10.30 – 12.00 uur, voor iedereen die de Nederlandse taal wil leren. Locatie: Muziekcentrum 'Schering en Inslag. Eemnesserweg 15A, 1251 NT Laren. Toegang is gratis.

WEETJES EN AGENDA

De BasBEL komt 4 tot 5x per jaar uit.

Léonie de Groot is het inleveradres voor een stukje dat u geplaatst wilt hebben. Zij is bereikbaar op telefoon: (035)5387258 of huisadres:

Gorhaak 7 3755 WV te Eemnes of per e-mail: leoniedegroot@hetnet.nl

Raad en Daad staat voor u klaar : www.anboraadendaad.nl

Versa Welzijn BEL:	Blaricum: 06 31995656	Laren: 5314514
	Eemnes: 5316054	
WMO LOKET:	Eemnes/Laren:	7513372 of 5281247
	Blaricum:	5266092
Thuiszorg:	6924924	
Huisartsenpost:	0900-9359	
Tergooiziekenhuizen	Blaricum EN Hilversum	088 753-1753
Algemeen Alarmnummer		112
Politie		0900-8844
Prikpost in dienstencentrum de Driest te Eemnes		(ma. di, wo, do van 8.00 tot 9.00 uur)

Op dinsdag **4 april 2017** pannenkoekmiddag in de pannenkoekenboerderij 'De Wildenburg',

Het Alliantie spreekuur is elke dinsdag van 10.00 tot 11.00 uur en elke **eerste** donderdag van de maand tussen 18.00 en 19.00 uur. houdt Christine Buist, beheerder Wonen namens de Alliantie in Eemnes, spreekuur in wijkcentrum De Bongerd in het kantoor van de Versa Welzijn aan de Jhr. Roëllaan 17.



Pannenkoek eten in de pannenkoekenboerderij 'De Wildenburg',

Wildenburglaan 9 te Baarn. Even voorbij Kasteel Goeneveld te Baarn.

Op dinsdag **4 april 2017** heeft de activiteitencommissie een pannenkoekmiddag georganiseerd voor de leden van de BasBEL. Heeft u geen vervoer, laat het ons even weten. Verzoek aan autobezitters onder ons: is het mogelijk dat zij ook personen meenemen tegen een kleine vergoeding. Graag respons i.v.m. de organisatie hiervan.

Om 15.00 uur zijn we allemaal aanwezig bij bovengenoemde boerderij voor een gezellig kopje koffie met een praatje en tegen 17.30 gaan we aan de pannenkoek.

Vooraf een kopje soep, daarna een pannenkoek naar keuze met als toetje een ijsje.

De kosten hiervan bedragen 23,- euro per persoon. Dit bedrag kunt u storten op rekening van de **BasBEL NL 91 RABO 0315 764 651**. Graag **vóór 20 maart 2017**.

Een heel eenvoudig maar gezellig uitje wat ook kan gelden als eerste kennismaking met alle leden die al lid geworden zijn van deze seniorenvereniging.

Wij wensen u allen een gezellige middag
De activiteitencommissie.

Pannenkoeken eten: Dinsdag 4 april 2017

Ik geef mij op voor deze middag; ik kom met 1 of 2 personen.....

Naam: Adres: Telefoon:

.....
.....

Ik heb wel/geen vervoer. Ik kan 1/2/3 personen meenemen.

Strookje inleveren bij: Marijcke Beel, Plantsoen 9, Eemnes Tel: 035-5313290

U kunt dit ook mailen naar Marijcke Beel

e-mailadres: marijckebeel@ziggo.nl



LID WORDEN VAN DE BASBEL?

Waarom?

1. Om de algemene belangenbehartiging van senioren in de BEL (o.a. bij gemeente en woningbouwvereniging)
2. Om de individuele belangenbehartiging (gratis belastingsaangifte, hulp bij WMO-gesprek, enz.)
3. Om de gezelligheid (van bingo tot busreizen, en van Piet tot pannenkoek)
4. Om de kortingen (o.a.: ziektekostenverzekering)

Hoe?

Via de website (www.BasBEL.nl), of met onderstaand strookje – in te leveren of op te sturen naar:

Administratie BasBEL, Meentweg 29, 3755 PA Eemnes
of inleveren bij Marijcke Beel, Plantsoen 9, 3755 HH Eemnes
Tel: 035 5313290

Naam:

Adres:

Plaats:

Wordt lid van de BasBEL. De contributie is € 25,00 per jaar. Voor een partner op hetzelfde adres: € 22,50. Een Anbo lid krijgt eenmalig (in 2017) € 10,00 korting.

ANBO lidmaatschapnummer:.....

Het bedrag voor mij is daarom: €

Ik machtig de BasBEL dit bedrag af te schrijven van mijn bankrekening met IBAN-nr.

NL

Datum: Handtekening:



KOESTER BIJZONDERE MOMENTEN
EN GEEF EEN FOTOWAAIER CADEAU!

€ 10,-

- ▶ snelste manier om een fotoalbum te maken
- ▶ verticale en horizontale foto's zijn even groot
- ▶ makkelijk mee te nemen

INSTALLEER DE APP 'PHOTOFEATHERS' EN BESTEL
EEN FOTOWAAIER MET DE FOTO'S VAN JE SMARTPHONE!



WWW.PHOTOFEATHERS.NL