WIJ OUDEREN

nieuws van de

Seniorenvereniging Alkmaar

Lid van de Federatie van Algemene Seniorenverenigingen FASv
Aangesloten bij de NVOG

Jaargang 5 nr 1

Uitgave Januari 2018

Het volgende ledenbericht komt eind maart 2018

Van de voorzitter.

Allereerst wil ik u allemaal een gelukkig en voorspoedig 2018 toewensen.
Wij het bestuur van de Senioren Vereniging Alkmaar gaan weer vol goede moed aan de slag,zoals u in dit blad kan lezen zijn wij bezig geweest om in april een mooie excursie te organiseren, dit keer niet zo heel ver weg maar in onze eigen mooie omgeving. Wij gaan met een treintje naar het mooie Schoorl om daar de prachtige duinen te bekijken op een relaxte manier. Ook de mensen die niet zo goed ter been zijn kunnen genieten van deze excursie.
De excursie naar Amsterdam was ondanks het barre slechte weer zeer de moeite waard en tijdens de rondvaart hield het gelukkig op met sneeuwen.

Voor mij persoonlijk is het nieuwe jaar nogal hectisch begonnen, ik zit tot 31 januari van dit jaar nog midden in een verhuizing,maar dan hoop ik heerlijk te genieten van mijn nieuwe huis aan het Tuinderspad.

Ook Joyce heeft weer een aantal interessante middagen voor ons georganiseerd en ik hoop oprecht dat wij daar een groot aantal leden kunnen begroeten, de entree is altijd gratis en de koffie of thee ook!!!!!!

Joke van Lienen

CONTRIBUTIE 2018

De helft van onze leden heeft de contributie voor 2018 nog niet betaald

Wij verzoeken hen de contributie voor 2018 alsnog voor 1 februarie over te maken op bankrekening

NL28 INGB 0007 4433 93
Ten name van
SENIORENVERENIGING ALKMAAR

De contributie voor 2018 is

€ 15 (echt)paren € 25

Houders van een Alkmaar Pas 2018 voor minima kunnen de contributie ook betalen door bijgaand formulier volledig in te vullen en op te sturen.

AGENDA

Donderdag 8 februari 14.00 uur.
Hans van der Klein verzorgt een lezing over hoe Nederland is ontstaan en welke belang-rijke rol molens met hun molenaars daarbij hebben gespeeld. Hans van der Klein is oud directeur van een basisschool en nu vrijwillig molenaar. Kon volgens een oud leerling altijd heel mooi vertellen.

Donderdag 12 april.
"ALMUNDO " komt met zijn gitaar en zang.

Beide bijeenkomsten zijn op de Kortenaerkade 23 en zijn van 14.00 tot 16.00 uur. Toegang met een kopje koffie of thee gratis.

Samen uit eten.

Vrijdag 26 Januari gaan we naar IRODION Waagplein 1-7 1811JP (tegenover het VVV kantoor) We beginnen om 17.30 uur!!! En hopen weer een gezellige avond te hebben. Even aanmelden bij Joyce tel 072-5122337

De volgende data zijn 23 Maart en 25 Mei. Waar is nog niet bekend.

Voorzitter: Joke van Lienen
Tuinderspad 145 1813CX Alkmaar
Liene029@planet.nl 072-5125646

Secretaris: Gre Wiggermans
Plutostraat 22 1829 DE Oudorp
grewiggermans@hotmail.com 072-8446644

Penningmeester: Kees Wiersma
Westerweg 47 1815 DC Alkmaar
c.wiersma@tiscali.nl 072-5117118

Vice-Voorzitter: Pieta van den Heuvel
Klareweid 34 1831 BS Koedijk
Pietah62@hotmail.com 06-47490446

Overige bestuursleden:
Joyce Krauss p.koomen80@upcmail.nl
072-5122337 Culturele middagen
Nicoline Roukema 06-20686844
nicolineroukema@gmail.com

Ledenadministratie: Kees Wiersma
Westerweg 47 1815 DC Alkmaar

Coördinatie belastinghulp: Kees Wiersma
072-5117118

Coördinatie bezorging ledenblad
Tijdelijk Kees Wiersma 072-5117118

Email :
seniorenverenigingalkmaar@telfort.nl

Website: www.svalkmaar.nl

Bank: NL28INGB0007443393
Naam: Seniorenvereniging Alkmaar.

Activiteiten:
Elke maandagmiddag Klaverjassen.
Van 13.15 tot 16.00 uur
Elke woensdagmiddag Bingo.
Van 13.30 tot 15.45 uur
Buurthuis Oud Overdie
Kortenaerkade 23 1813 SV
Tel 072-5403388
Buslijnen 2 en 4

Donderdag 22 februari 14.00-16.00 uur jaarvergadering met gratis bingo na. Ook Kortenaerkade 23 Zie elders in dit bericht.

Met de zonnetrein de Schoorlse duinen in. Vrijdag 20 april.

Vrijdag 20 april gaan we met de Zonnetrein een rondrit van anderhalve uur door de duinen in Schoorl maken.

Eerst brengt Bak ons naar restaurant Struin (voorheen Minkema) op de kop van de Hondsbossche zeewering in Camperduin. Daar worden we ontvangen met koffie met gebak.

Hier begint ook de rondrit van ongeveer anderhalf uur met de zonnetrein door de Schoorlse duinen. Denk er om dat de zonnetrein niet verwarmd is en dat het in april nog fris kan zijn.

Na de rondrit krijgen we in paviljoen Struin een lunch Na de lunch kan U dan nog op het terras over de zee kijken en zien hoe er voor de Hondsbossche zeewering een duinenrij en een strand gemaakt is. Om ongeveer half 3 komt Bak ons dan weer ophalen om ons terug naar Alkmaar te brengen.

De prijs van deze dagtocht bedraagt €40 (leden €45). Deze kan U storten op bankrekening NL28INGB0007443393 ten name van Seniorenvereniging Alkmaar Na storting en aanmelding krijgt U alleen bericht als U onverhoopt niet mee kan. De opstapplaatsen zijn:

Muiderwaard bij wijkwaard	09.35
Station NS	09.40
Hoefplan AH	09.45
Palatijn Dillenburgstraat	09.55

Wat is er gebeurd?

CULTURELE MIDDAGEN
12 Oktober 2017 hebben we Zang en Snaar gehad , waar twee dames hun muzikale kennis op allerlei muziek-instrumenten bot vierden.

14 December 2017 is Stef Haazelager met zijn toetsenbord geweest en heeft ons vermaakt met zang en muziek wat enkele dames tot een dansje verleidde.

Samen uit eten.
29 september zijn we met 6 mensen samen wezen eten in de Koperen Pot waar we verwend werden met een diner van uitzonderlijk kwaliteit. Het was echter wel een beetje beursje trekken.

op 24 November zijn we in Brechje geweest met 10 eters waar het ook zeer voortreffelijk was en zeer betaalbaar.
Joyce

Op 14 December 2017 hebben we ook nog een gezamenlijke maaltijd gehad aan de Kortenaerkade waar 21 leden aan deelgenomen hadden.
De maaltijd was Nasi en Bami met 2 sate stokjes. een Ijsje na. De Bami was geheel op Voor een volgende keer was het verzoek om de tafels ook met een placematje te dekken wat het geheel aantrekkelijker zal maken.
Joyce.

Nogmaals de kwijtschelding van gemeentelijke- en waterschapslasten.

In ons ledenbericht van november 2017 stonden over dit onderwerp verkeerde bedragen. Mijn excuses daarvoor. Vandaar dat we hetzelfde stuk maar nu met de goede bedragen nogmaals opnemen. Veel mensen die gezien hun lage inkomen in aanmerking komen voor kwijtschelding krijgen dit toch niet omdat zij teveel geld op bank- en spaarrekening hebben staan. Omdat er naar de saldi in december, januari, februari en maart gekeken wordt geven wij nu al informatie, zodat U tijdig maatregelen kan nemen.
U neemt de kale huur plus subsidiabele service kosten (de regelhuur volgens de huurtoeslag) plus de premies van de ziektekostenverzekering plus een van de bedragen hierna. Als u daar boven komt heeft U “vermogen” en krijgt U geen kwijtschelding. De bij te tellen bedragen zijn: 749,98 voor alleenstaanden, 1128,17 voor (echt)paren, 921,21 voor alleenstaande AOW-ers en 1309,41 voor (echt)paren met AOW.

Als U van de op deze manier verkregen bedragen de huur- en de zorgtoeslag aftrekt krijgt U de inkomensgrens. Als Uw maandelijkse inkomen inclusief een twaalfde deel van het vakantiegeld meer is krijgt U ook geen kwijtschelding.

N.B. De waarde van een auto jonger dan 9 jaar telt mee bij het vermogen, behalve als U die wegens een handicap nodig heeft. Mensen geboren voor 1935 hebben een extra vermogensvrijstelling van 2269 euro.

Kees Wiersma.

Belastingvrije voet en huurtoeslag.

Er hoeft slechts belasting over spaargeld en banktegoeden te worden betaald als deze samen meer zijn dan de belastingvrije voet. Maar als dat het geval is heeft U ook geen recht op huurtoeslag. Deze belastingvrije voet was in 2016 €24.437 per persoon, in 2017 €25.000 en wordt in 2018 €30.000 per persoon. Elk jaar zijn de saldi op 1 januari bepalend. Heeft U in de laatste jaren geen huurtoeslag meer gekregen omdat Uw spaar- en banksaldi groter waren dan de belastingvrijevoet en blijft U in 2018 onder dat bedrag dan kan U over 2018 weer huurtoeslag aanvragen. Ik of Uw belastinginvulhulp kan U daarbij helpen.
Kees Wiersma

De Alkmaar Pas.

Mensen met een laag inkomen krijgen een Alkmaar Pas met een tegoed van €80 (AOW-ers €160). U kan daar de contributie mee betalen Maar U kan ook via ons het hele tegoed opnemen. Gebruik daarvoor het formulier uit dit ledenbericht.
Een laag inkomen is:€1.131,01(paren €1.615,74) AOW-ers 1.315,91 (paren €1.827,52) U mag niet meer dan €6.000 (paren €12.000) plus Uw maandelijkse inkomsten op bank-en spaarrekeningen samen hebben.

Een goede zithouding: 5 tips voor senioren

Ergonomische meubels zijn erg belangrijk voor senioren. De juiste ondersteuning kan er namelijk voor zorgen dat uw spieren worden ontlast, waardoor u fysieke ongemakken kunt voorkomen. Waar moet u echter op letten als u meubels gaat testen? Bekijk onderstaande tips, die in samenwerking met Rob Brinks van Zitmaxx uiteen zijn gezet.

De juiste zithoogte

Een van de belangrijkste eigenschappen van een zitmeubel is de zithoogte. Wanneer u zit is het belangrijk dat uw voeten de grond raken. Als uw voeten de grond niet raken, komt er teveel druk op uw bovenbenen te staan en moet u uw armen gebruiken om op te staan. Uw knieën moeten in een hoek van 90 graden gebogen zijn.

Wanneer de zithoogte te laag is ontstaat een bolle rug. Dit kan leiden tot rugklachten en obstipatie.

De juiste zithoogte is belangrijk ter preventie van:

- Pijn aan de onderrug
- Onvoldoende doorbloeding
- Obstipatie
- Pijn bij het opstaan

De juiste zitdiepte

Een goed ergonomisch meubel heeft ook de juiste zitdiepte. Zorg ervoor dat, wanneer u zit, u met platte hand tussen het zitvlak en uw knieholte kunt komen. Als dit niet mogelijk is, dan is uw zitmeubel te diep, waardoor u moeite kunt hebben met opstaan. Men is ook snel geneigd om onderuit te gaan hangen met een te diepe zitting. Hierdoor krijgt u een bolle rug, waardoor uw rug niet voldoende wordt ondersteund.
Als u meer dan een handbreedte ruimte heeft bij uw knieholte, dan is uw stoel te ondiep. In dat geval ontvangt u te weinig ondersteuning en zult u tijdens het zitten kracht zetten met uw benen. Hierdoor krijgen uw benen onvoldoende rust.
De juiste zitdiepte is belangrijk ter preventie van:

- Pijn in de rug met uitstraling naar de benen
- Onvoldoende doorbloeding
- Overmatige inspanning bij opstaan

De juiste zithoek en lendensteun

Een veelvoorkomende kwaal is pijn in de onderrug. Om dergelijke klachten te voorkomen is het belangrijk dat uw rug, ten opzichte van uw benen, in de juiste hoek staat. Normaal gesproken is deze hoek 95 tot 105 graden. Als de rugleuning te ver naar achteren gekanteld is, zakt u onderuit en kan de zitmeubel uw lichaam niet meer optimaal ondersteunen.
Van nature heeft iedere rug een lichte ‘S-vorm’. Daarom is het verstandig om te kiezen voor een zitmeubel met lendensteun. Deze lendesteun zorgt voor extra ondersteuning voor uw onderrug. Omdat de ideale zithoek voor iedereen anders is, is het verstandig om voor een zitmeubel te kiezen met een verstelbare lendensteun.
De juiste zithoek is belangrijk ter preventie van:

- Pijn in de onderrug

De juiste hoogte van de armleuning

De hoogte van de armleuning is een belangrijk aspect van de juiste zithouding. De juiste hoogte van de armleuning vindt u door uw armen (tijdens het zitten) ontspannen langs uw zijden te laten hangen. Buig vervolgens uw onderarmen 90 graden zodat ze in een rechte hoek staan ten opzichte van uw bovenarmen. Dit is de ideale hoogte van uw armleuning.
Te hoge armleuningen zorgen ervoor dat u uw schouders optrekt, waardoor u last kunt krijgen van uw schouders en nek. Lage armleuningen zorgen ervoor dat u snel onderuit zakt tijdens het zitten, waardoor rugklachten ontstaan.
De juiste hoogte van de armleuning is belangrijk ter preventie van:

- Nekklachten
- Schouderklachten

De juiste zithouding aan tafel

Veel senioren kiezen bij voorkeur voor een hoge tafel. De hoogte van de tafel zorgt ervoor dat senioren minder ver hoeven te bukken tijdens het zitten. Een hoge tafel voorziet u tevens van steun. Een ander voordeel van een hoge tafel is het feit dat stoelen met armleuningen gemakkelijk onder de tafel zijn aan te schuiven. Hierdoor kunt u uw stoel strakker aanschuiven, waardoor u rechter zit.

De juiste zithoogte aan tafel is belangrijk ter preventie van:

- Overmatige inspanning bij opstaan
- Pijn in de onderrug

Belastingaangifte over 2017.

Tussen half januari en 1 mei zal een van onze 8 hulpen u bezoeken voor het verzorgen van uw belastingaangifte. Zij vragen daarvoor een onkostenvergoeding van 5 euro (echtparen 10 euro) Maar natuurlijk mag u als een fooi meer geven.

Zij hebben daarbij de volgende gegevens nodig.

- Uiteraard de jaaropgaven van AOW, Sociale Dienst en/of Pensioenen.
- De berichten over uitkeringen of te betalen bijdragen van uw ziektekostenverzekeraar.
- Met name het niet vergoede deel van tandarts en/of fysiotherapeut.
- Nota's van medicijnen op doktersadvies die u zelf bij de apotheek moet betalen. Niet die welke onder het eigen risico vallen.
- Verder willen wij graag weten of u energieverrijkte en/of eiwitverrijkte voeding moet nemen wegens longziekten (COPD) of andere ziekten en of u bepaalde voedingsstoffen wegens voedselovergevoeligheid niet mag eten. Dat in verband met aftrek dieetkosten.
- Uw bankafschriften en spaarrekeningen over 2017 netjes op volgorde.
- Eventueel de financiële jaaroverzichten van uw bank over 2016 of 2017.
- Als u een eigen huis heeft: de aanslag gemeentelijke belasting over 2017
- (**dus niet de aanslag over 2018).**
- Berichten van de belastingdienst over voorlopige aanslagen of teruggaven over 2017
- **En verder de brief van de belastingdienst over uw aangifte 2017**

U zal worden bezocht door een van onderstaande hulpen:

Robert Dirkzwager	072-5613115	Jan Dolfsma	072-5400018
Nel Heidelberg	072-5116896	Kees Kroon	072-5617101
Jaap Meijer	06-31744697	Ella Mors	072-5619663
Lucie Ong	072-5124154	of Kees Wiersma	072-5117118

De mensen,die vroeger door Will van Reijswoud zijn geholpen zullen nu worden geholpen door Jaap Meijer.

Kees Wiersma (coördinator)

Formulier afboeken digitaal budget AlkmaarPas

Heeft u een minimum inkomen en heeft u de gratis AlkmaarPas 2018 met het budget van € 80 (AOW-ers € 160)ontvangen? Dit budget is digitaal gekoppeld aan de AlkmaarPas. Wilt u dit budget gebruiken voor de Seniorenvereniging dan kunt u dit formulier invullen. Het ingevulde bedrag wordt van uw AlkmaarPas afgeboekt.

AlkmaarPas-nummer.....

Naam pashouder .....

Adres.....

Postcode + Woonplaats.....

Telefoonnummer (niet verplicht).....

E-mailadres (niet verplicht).....

Gewenste in te leveren bedrag bij de Seniorenvereniging € .....
(maximaal € 80,-of € 160,- per jaar)of vul in: tegoed

□ Hierbij ga ik akkoord met het afboeken van budget zoals hierboven is aangegeven.
Handtekening pashouder

Datum

Lever dit formulier in bij:
Seniorenvereniging Alkmaar
Kees Wiersma
Westerweg 47
1815 DC Alkmaar
072-5 117 118

JAARVERGADERING van
SENIOREN VERENIGING ALKMAAR.

Deze wordt gehouden op donderdag 22 februari 2018.
Tijd: 14.00 (inloop vanaf 13.30)
Plaats: BUURTHUIS OUD-OVERDIE, Kortenaerkade 23, Alkmaar.

AGENDA:

1 Opening
2 Mededeling
3 Notulen vorige vergadering 2017
4 Ingekomen stukken
5 Jaarverslag secretaris
6 Jaarverslag penningmeester
7 Verslag kascommissie
8 Aanstellen nieuwe kascommissie
9 Bestuursverkiezing
(Nicoline Raukema-Baas wordt voorgedragen als nieuw bestuurslid. Verdere uitbreiding van het bestuur is zeer gewenst. Er kunnen dus nog meer mensen in het bestuur.)
10 rondvraag
11 Sluiting
PAUZE

Na de pauze wordt u een spelletje bingo aangeboden
Ook is er natuurlijk koffie/ thee + versnapering
Frisje of een drankje met iets lekkers

Bij binnenkomst liggen voor u klaar, exemplaren van de vorige notulen, het jaarverslag van de secretaris en het financiële jaarverslag

---

INVULSTROOK BUSTOCHT OP VRIJDAG 20 APRIL 2018.

NAAM	ADRES	TELEFOON
----------	----------	----------
----------	----------	----------

0 Ik/Wij betalen:
Per bank op rek NL28 INGB 000 7 4433 93 op naam van Seniorenvereniging Alkmaar

0 Ik/wij stappen op bij

0 Muiderwaard bushalte Wijkwaard
0 Centr.station bij A Heijn
0 Hoefplan naast AH
0 Palatijn Dillenburgstr 1
Zet een kruisje!

Opsturen naar Seniorenvereniging Alkmaar Westerweg 47 1815 DC Alkmaar
(U mag zich ook telefonisch opgeven 072 5117 118 na 17.00 uur)