

WIJ OUDEREN

nieuws van de Seniorenvereniging Alkmaar

Aangesloten bij de [NVOG](#)

Jaargang 3 nr 3

Uitgave September 2016

Het volgende ledenbericht komt eind november.



Beste leden,

We staan alweer aan het begin van een nieuw seizoen voor de activiteiten van onze vereniging. De Seniorenvereniging Alkmaar was één van de eerste in Nederland, na de afscheiding van de ANBO.

Nu zijn in het hele land al vele Seniorenverenigingen en wekelijks komen er nog bij. Inmiddels is er ook een landelijke federatie van Seniorenvereniging om ook belangrijke maatschappelijke zaken aan de orde te kunnen stellen bij bijvoorbeeld de Tweede Kamer. Van die landelijke federatie is ook de Seniorenvereniging Alkmaar lid geworden.

Wat betreft de Alkmaarse vereniging, zijn we nog steeds dringend op zoek naar meer vrijwilligers. Zowel voor bestuur als voor de diverse commissies.

Voor de bingo en de dagtochten commissies is dit behoorlijk urgent.

We hopen echt dat u of iemand uit uw omgeving iets kunt gaan doen voor uw vereniging.

Want zonder vrijwilligers die de zaak draaiend houden, kunnen we niet.

Ik wens u allen een goed verenigingsjaar 2016-2017.

Pieta v.d. Heuvel Voorzitter

De kwijtschelding van gemeente- en waterschapsbelasting.

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 bedragen zijn: 729,27 voor alleenstaanden, 1099,14 voor (echt)paren, 888,12 voor alleenstaande AOW-ers en 1264,42 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. Mensen geboren voor 1935 hebben een extra vermogensvrijstelling van 2269 euro.

AGENDA

5 September start klaverjassen 13.15 uur.

7 September start Bingo 13.30 uur

23 September Samen Eten 18.00 uur

Waar we gaan eten hoort U nog

(waarschijnlijk Happy Italy bij de

nieuwe bioscoop Pettemerstraat 3)

Afspreken voor 22 September bij Joyce
5122337.

**20 Oktober lezing Notaris v.d.Weide 14.00
uur**

Notaris Mr Robert v.d.Weide van kantoor

Nationale Notaris zal ons alles vertellen over

testamenten en levenstestamenten Na de pauze

kunt U vragen stellen.

18 November Samen Eten 18.00 uur

Afspreken voor 17 November bij Joyce

5122337.

**15 December Dirk-Jan Ranzijn op z'n
keyboard 14.00 uur** Meer op
www.dirkjanranzijn.nl



DirkJan is een van Europa's succesvolste
showtoetsenisten met een glansrijke
internationale carrière van 30 jaar.

De Culturele Middagen zijn altijd van
14,00 uur - 16.00 uur. met koffie of thee en
toegang gratis. Kortenaerkade 23.

Voorzitter: Pieta van den Heuvel
Klareweid 34 1831 BS Koedijk
Pieta62@hotmail.com 06-47490446

Secretaris: Joke van Lienen
Schermerweg 54 1821 BJ Alkmaar
Liene029@planet.nl 072-5125646

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

Overige bestuursleden:
Zina de Ruijter j.ruijter55@chello.nl
072-5128150 Dagtochten
Joyce Krauss p.koomen80@upcmail.nl
072-5122337 Culturele middagen

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
Buslijnen 2 en 4

Wat geweest was.

Donderdag 21 april hadden we de laatste voorstelling van het vorige seizoen. Het was "De Dappermarkt gespeeld door "de Hollandse nieuwe"

Ik was heel blij dat deze Groep naar ons toe is willen komen ,om ons te vermaken met een gebeurtenis die zich inderdaad in A`DAM heeft afgespeeld. Het was een heel grappige revue met veel goede zang. De opkomst was goed. De thuisblijvers hebben een wervelende voorstelling gemist. Joyce.



Op 20 Mei zij we met z`n 8-ten naar het vegetarisch restaurant Cantina Architectura aan de Geestersingel geweest. Daar kregen we een 4 gangen diner, dat best lekker was. Alleen de biologische wijn (rood) was niet te drinken!!

We hadden op 29 april ook nog een bustocht , naar de bollen in Slootdorp. We kregen daar voorlichting over groei-plant - methodes van bol tot prachtige bloemen. We zouden ook nog het land op, maar helaas het was te nat. Toen heeft onze chauffeur ons maar langs een heleboel prachtig bloeiende bollenvelden gereden.

Die allemaal nog volop in kleur stonden. Als afsluiting kregen we nog een lunch in Oterleek bij Bianca in een restaurant dat vol stond met Delfts blauw aardewerk.

-.-.-.-.-

Joyce.

De rijbewijskeuring.



Ons lid dokter C van der Linde Kennemerstraatweg 63 doet rijbewijskeuringen voor €30.

U kan op maandag en vrijdag tussen 12.00 en 13.00 uur op telefoonnummer 5 114 143 afspraken maken.

U moet een eigen geneeskundige verklaring meenemen. Deze zijn nog voor €27,80 verkrijgbaar op het Gemeentehuis van Heiloo

Wij kennen 2 keuringsinstellingen, bij wie u de benodigde eigen verklaring tegen betaling kan krijgen als U daar bij het maken van de afspraak om vraagt.

Dat zijn:

Regelzorg tel 088-23 23 300

www.regelzorg.nl

Kosten keuring €35 Eigen verklaring € 32

-.-.-.-.-

Rijbewijskeuringsarts tel 085-488 3616

www.rijbewijskeuringsarts.nl

Kosten keuring €25 Eigen verklaring € 35

Denk er om begin 4 maanden voor het verlopen van uw rijbewijs. Laat ook een oogmeting doen bij een opticien.

Over testamenten

Na een overlijden worden de bezittingen van de overledene verdeeld volgens regels die in de wet zijn bepaald. De bezittingen worden gelijkelijk verdeeld onder de kinderen en de eventuele overblijvende echtgenoot/echtgenote. (niet de ongehuwde partner). Is er een overblijvende echtgenoot/echtgenote dan mag die het erfdeel van de kinderen zo nodig gebruiken voor zijn/haar levensonderhoud. De eventuele kinderen krijgen slechts voor hun deel een niet opeisbare vordering op hun overblijvende ouder. Deze moet wel de erfbelasting voor de eventuele kinderen betalen. Deze betaalde erfbelasting wordt weer afgetrokken van de voornoemde vordering. Vroeger moest daarvoor een zogenaamd testament op de langstlevende voor worden gemaakt. Zijn er geen kinderen dan gaat de erfenis naar broers of zusters en zijn die er niet dan naar eventuele oom- of tantezeggers (neven en nichten).

Wil U dat de erfenis anders wordt verdeeld dan is het nodig om dat via een testament bij een notaris op papier te laten zetten.

Zo kan U bepalen dat de erfenis niet in de huwelijkse gemeenschap van goederen van Uw getrouwde kinderen komt Of dat een van Uw kinderen meer of minder krijgt dan de anderen of wanneer er alleen neven en nichten zijn wie wel en wie niet in de erfenis delen.

Het kan zijn dat U wilt dat een ander dan de erfgenamen of een speciale erfgenaam de nalatenschap moet afhandelen. Dan moet U bij testament een zogeheten executeur testamentair aanstellen.

Er bestaan verschillende testamenten en de meest voorkomende worden hieronder uitgelegd.

Vruchtgebruik testament

Bij een vruchtgebruiktestament orden de kinderen van de overledene de volledige erfgenamen. De langstlevende partner wordt geen eigenaar van de bezittingen, maar mag deze wel in vruchtgebruik nemen. Vruchtgebruik is het recht om gebruik te maken van goederen die niet van jou zijn. De langstlevende partner krijgt dus wel het recht om gebruik te maken van de eigendommen van de overledene maar wordt daar niet de eigenaar van.

Tweetrapstestament

Bij een [tweetrapstestament](#) erft de langstlevende partner al jouw spullen en geld. Pas wanneer ook de langstlevende partner komt te overlijden, krijgen de kinderen recht op de erfenis. Omdat zij bij het overlijden van de eerste ouder geen erfenis hebben gekregen, hoeven zij hierover ook geen erfbelasting te betalen .

Levenstestament

Voor in het geval je iets overkomt waardoor je zelf niet meer in staat bent te handelen en beslissingen te nemen, is het verstandig om een levenstestament af te sluiten. In een levenstestament wordt vastgesteld wie er beslissingen voor jou mag nemen indien jij dit zelf niet meer kunt. Wat je allemaal in een levenstestament kunt zetten vind je op de [levenstestament](#) pagina. Je kunt bij voorbeeld iemand aanstellen die voor je overlegt met een arts en die beslissingen voor je neemt. Wel of geen euthanasie, medicatie en reanimatie; alles kan worden opgenomen.

Franse Zaken.

Wij zijn in het gelukkige bezit van een huis in Frankrijk.
 En wel in de Morvan. Dat is een gebied in de Nièvre, dat ligt zo ongeveer tussen Auxerre, Nevers en Autun. Ons huis ligt 800 km. Van Alkmaar.
 Er hebben hier veel Nederlanders een huis, veel alleen voor de vakanties, maar ook wonen er veel permanent hier.
 Wij gaan in de winter niet, want niet veel te doen, korte dagen en ons huis is niet centraal verwarmd.
 In de zomer zijn er de rommelmarkten, brocantes genaamd.
 In de loop der jaren hebben we veel spullen gekregen van allerlei mensen, want: dat kunnen jullie wel gebruiken in Frankrijk!!
 Het gevolg is dat ik ook maar op de brocantes ben gaan staan.
 Dit jaar zouden mijn vriendin en ik op 3 brocantes gaan staan. De eerste was op 17 juli. En heet dat het was, 32 graden en helaas een plaats in de zon toegewezen gekregen. Gelukkig wel een parasol mee en veel water in de koelbox.
 Het was te merken dat het warm was, want ook het bezoek viel tegen en dus niet al te veel verkocht.
 Op 14 augustus gingen we weer naar een brocante. Nu gelukkig een plaats toegewezen gekregen die de hele dag in de schaduw is gebleven, want het was weer hééééél erg warm. Nu nog minder verkocht dan de eerste keer, maar wel veel gelachen met onze Franse burens.
 Mijn vriendin doet op de brocantes kinderen grimeren, tenminste zo noem ik het.

Een leuk gezichtje als b.v. poes of vlinder etc. Ook op de arm of hand een mooie bloem of zo.

Met dit warme weer kan ze geen gezichten doen, want dat loopt door de transpiratie onmiddellijk uit. Wel kan het op armen en handen. De Franse buurvrouwen vonden dit zo leuk, dat diverse dames ook een leuke bloemslinger op hun arm hebben laten “verven”. Zelfs twee heren hebben een “tattoo” laten zetten.

Door de hitte hebben we de derde brocante maar laten zitten. Volgend jaar beter.

De hitte, waar in Nederland ook sprake van was, duurt hier nu al enkele maanden. Bijna geen regen gevallen, dus alles is kurkdroog. De boeren moeten de koeien en schapen bijvoeren, want er staat ook geen gras meer. En natuurlijk dagelijks water brengen.

Volgende week weer gewone Nederlandse Zaken.

Pieta

Heeft U ook een leuk verhaal? Stuur het naar Kees Wiersma.

Voor alle mantelzorg(st)ers van dierbaren met de ziekte van Alzheimer.

Mijn geheugen is als een vergiet,
 Wat ik gisteren at, dat weet ik niet.
 Maar wat niet door die gaatjes ging,
 Staat vast in mijn herinnering.
 Mijn vader, moeder en mijn jeugd,
 Daar denk ik vaak aan terug met vreugd.
 Dat is toch veel belangrijker dat te weten,
 Wat ik gisteren heb gegeten?

KennemerFysio & de senioren van nu

*Onderzoek- en behandelmogelijkheden bij lichamelijke klachten
& professionele begeleiding bij het fit worden en blijven*

KennemerFysio

KennemerFysio is een praktijk voor fysiotherapie, handtherapie en kinderfysiotherapie in Alkmaar. We werken met 5 professionele therapeuten, die elk hun eigen specialisaties hebben. Op deze manier kunnen we voor iedereen passende zorg bieden.

Wat doet de fysiotherapeut?

Een fysiotherapeut kan u ondersteunen bij het herstel van zeer uiteenlopende klachten aan het bewegingsapparaat. Hierbij kunt u denken aan behandeling van klachten door artrose, artritis, hernia, neurologische aandoeningen, COPD en diabetes. Samen met u wordt gekeken hoe u op de beste manier ondersteund kan worden in het verminderen van de klachten. Op deze wijze sluit de behandeling het beste aan op uw dagelijkse activiteiten. Ook het begeleiden van mensen bij het revalideren na een operatie (bv nieuwe heup of knie), valt onder fysiotherapeutische zorg. Deze revalidatie hoeft namelijk niet altijd in het ziekenhuis plaats te vinden. De therapeuten van KennemerFysio kunnen indien nodig bij u aan huis komen voor behandeling.

Hoe wordt fysiotherapie vergoed?

Voor aanmelding bij fysiotherapie heeft u geen verwijzing van een arts nodig. Vergoeding voor fysiotherapie zit niet meer in het basispakket van de zorgverzekeraars. Behandelingen kunnen worden vergoed vanuit uw aanvullende verzekering of door uzelf betaald worden. Wanneer er sprake is van een chronische klacht (die omschreven staat op de chronische lijst) dienen de eerste 20 behandelingen door uzelf of vanuit uw aanvullende verzekering betaald te worden. Vanaf de 21^{ste} behandeling, kunnen de behandelingen vanuit de basisverzekering worden vergoed (hierbij wordt uw eigen

risico aangesproken). Wij kunnen u hierover verder informeren.

KennemerFysio heeft contracten met alle zorgverzekeraars.

FysioFit

Naast de reguliere fysiotherapie biedt KennemerFysio ook verschillende groepslessen aan, zoals oa. FysioFit. In ons FysioFit-programma oefent u tweemaal per week onder begeleiding in kleine groepen (maximaal 5 personen). U krijgt uw eigen oefenschema, aangepast aan uw eigen doelen, en ervaart tegelijk de gezelligheid van het oefenen in groepsverband. Tijdens de lessen wordt onder andere aandacht besteed aan conditie, balans, valpreventie en mobiliteit binnen- en buitenshuis. Als lid van Seniorenvereniging Alkmaar nodigen we u graag uit om bij ons een gratis en vrijblijvende proefles te komen volgen. Ook is het mogelijk om zelf een groep samen te stellen.

***We hopen u bij KennemerFysio
te mogen verwelkomen!***



Kennemerstraatweg 82
1815 LC Alkmaar
072-5125702
info@kennemerfysio.nl