



HET BLAD
SENIOREN VERENIGING
MIDDEN-HOLLAND

2017; NUMMER 90

MÉT ELKAAR, VÓÓR ELKAAR



Foto: P. Kossen

Van Bergen IJzendoornpark, maart 2017

KOPIJ VOOR DE VOLGENDE UITGAVE
INLEVEREN VÓÓR 10 MEI 2017

De vereniging

De SVMH (Senioren Vereniging Midden-Holland), heeft geen politieke of levensbeschouwelijke binding en is bedoeld voor senioren van 50 jaar en ouder.

De SVMH richt zich op Gouda en omstreken en staat open voor provinciale en landelijke contacten.

De SVMH stelt zich ten doel de belangen van senioren te behartigen.

De SVMH wil contacten onderhouden met andere ouderenorganisaties.

Voor de leden zullen activiteiten worden georganiseerd om senioren met elkaar in contact te brengen, actief te laten blijven en zich te ontplooiën.

Activiteiten kunnen zijn: reizen, fietsen, wandelen, jeu de boules, klaverjassen, bingo, museumbezoek, handwerken, met elkaar eten, leesgroep, kortom alles wat mogelijk is en waar de leden om vragen.

Het Bestuur van de SVMH geeft aan de leden het contactblad „Het Blad” uit.

Contributie

16,50 euro per persoon per jaar of 28,50 euro per jaar voor een (echt)paar.

Opgeven

Bij de ledenadministratie SVMH,
Landluststraat 92
2804 KT Gouda
T: 0182-532556
E: verwoerd@xs4all.nl

Bestuur

Voorzitter

Mevr. E.C. Kossen
Van Beverninghlaan 32
2801 AG Gouda
T: 0182-513799
E: svmh_voorz@hetnet.nl

Penningmeester

Dhr. W. Verwoerd
Landluststraat 92
2804 KT Gouda
T: 0182-532556
E: verwoerd@xs4all.nl

Secretaris

Mevr. C.M. Kanters
Rinkelaarwerf 6
2804 LX Gouda
T: 0182-602660
E: cmkanters@kpnplanet.nl

Bestuurslid

Mevr. M.R.C. de Vries-Romeijn
Lethmaetstraat 33
2801 KA Gouda
T: 0182-512765
E: vrierom@caiway.nl

Bezorging Het Blad

Mevr. O. Kanters
Marga Klompestraat 78
2805 CX Gouda
T: 0182-559119
E: olga.kanters@gmail.com

Girorekening

NL60INGB0005221323 ten
name van:
Senioren Vereniging
Midden-Holland te Gouda

Lief en Leed

Mevr. M.R.C. de Vries-Romeijn
Lethmaetstraat 33
2801 KA Gouda
T: 0182-512765
E: vrierom@caiway.nl

Mevr. C.M. Kanters

Rinkelaarwerf 6
2804 LX Gouda
T: 0182-602660
E: cmkanters@kpnplanet.nl

Reiscommissie

Dhr. J. Weggemans
Groenhovenweg 215
2803 DE Gouda
M: 06-30450652
T: 0182-570662
E: j.weggemans3@kpnplanet.nl

Adsprant bestuursleden

Dhr. J. Veldhuis
E: veld590@gmail.com
T: 0182-525790

Mevr. J. Lammers

E: svmhjokellammers@x4all.nl
T: 0182-573732

Kopij voor Het Blad

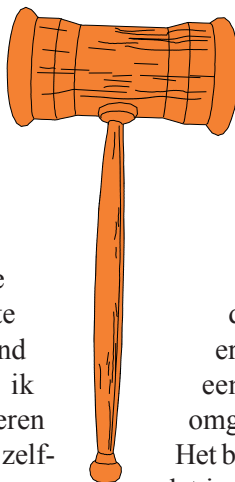
Dhr. P. Kossen
van Beverninghlaan 32
2801 AG Gouda
T: 0182-513799
E: het_blad@hetnet.nl

Website

in ontwikkeling

Van de voorzitter

Voor de zoveelste maal wordt er van uitgegaan dat iedereen om kan gaan met computers en internet. En elke keer wordt er weer van alles verzonnen wat je alleen maar kan regelen via de mobiel of computer. Nu weer met het parkeren in het vergunningengebied. Daar kwam plotseling een brief dat alles digitaal wordt. En als je dat niet begrijpt, is het eerste wat ze zeggen: „Is er niemand die u helpen kan?” Waarop ik dan zeg: „Nee, nee, want ouderen moeten toch zo lang mogelijk zelfstandig zijn, dan moet ik niet voor elke klikklap iemand anders voor mijn karretje moeten spannen”.



Ja, dan wordt het moeilijk want ze hadden niet bedacht dat iedereen nog niet „digitaal” ingesteld is en dan moeten ze ineens gaan bedenken hoe ze dat nu op moeten lossen. Toen alles nog „gewoon” was, waren die problemen er niet. raar toch.

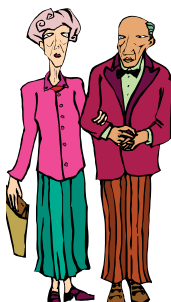
Waarbij ik wel wil zeggen, dat het heel verstandig is om er eens over na te denken om een begin te maken met het omgaan met de digitale wereld. Het blijkt toch de toekomst te zijn dat je, zonder dat, buitengesloten wordt en dat moeten we ook niet willen.

Wandelingen in mei.

Vrijdag 12 mei.

Lange wandeling

Haarzuilens en de Haarrijnse Plas . Afstand ongeveer 9 km. Veel graspaden . Verzamelen om 9.25 uur op spoor 5 . Vertrek om 9.37 met de sprinter richting Den Bosch . Uitstappen op station Vleuten . Horeca na ongeveer drie kwartier bij De Gastenrij in Haarzuilens . Daarna lopen we langs de plas naar station Utrecht-Terwijde .



Vrijdag 26 mei

Niet de 3e maar de 4e vrijdag !!!!! (Ik ben de week daarvoor niet in Gouda).

Korte wandeling, rustig tempo. We wandelen in de Reeuwijkse Hout.

Verzamelen om 9.20 bij de bushaltes van Gouda CS. Vertrek om 9.30 uur met bus 178 richting Bodegraven. Uitstappen halte Oud Reeuwijkse weg. We wandelen langs de plas naar het restaurant en daarna een rondje door de Reeuwijkse Hout.

E-mail : wietskevandenbrink@kpnmail.nl
of: Telefoon 0182-338339 .

Reisinfo meerdaagse reizen en dagreizen.

U heeft inmiddels de uitnodiging en het aanmeldingsformulier voor de meerdaagse reis naar Worbis in Duitsland ontvangen en de aanmeldingen komen al binnen. Het is u waarschijnlijk al opgevallen dat er geen prijs is vermeld voor niet-leden. De meerprijs voor niet-leden zou 25 euro moeten bedragen, maar voor dat bedrag bent u ook anderhalf jaar lid van de SVMH!

Een andere reden voor het niet melden van een meerprijs voor niet-leden is dat wij vinden dat de leden voorrang hebben bij deelname voor een meerdaagse reis omdat er maar een beperkt aantal kamers in het hotel beschikbaar zijn.

Tevens is aangegeven dat het wenselijk is om een reisverzekering af te sluiten als u deelneemt aan een buitenlandse reis. Natuurlijk is het uw eigen verantwoordelijkheid om te besluiten om wel of niet een reisverzekering af te sluiten. U kunt ook informeren bij uw ziektekostenverzekeraar om te vernemen of een reisverzekering wenselijk is.

Het afsluiten van een annuleringsverzekering kan ook nuttig zijn omdat er vanaf aanmelding kamers gereserveerd moeten worden en dat kost geld! U kunt dus geen terugbetaling door de penningmeester van

de SVMH verwachten als u, na aanmelding, moet besluiten om niet aan

de meerdaagse reis deel te nemen. Bij een dagreis kunnen de reiskosten tot een dag of vijf voor de reis nog terugbetaald worden door de penningmeester indien u

door ziekte en/of andere omstandigheden helaas niet aan de dagreis kunt deelnemen.

Aangezien er in juli geen uitgave van Het Blad verschijnt zult u in het juni-nummer de uitnodiging en het aanmeldingsformulier vinden voor onze tweede meerdaagse reis naar Odoorn (Drenthe). Deze reis vindt plaats van zondag 27 augustus t/m vrijdag 1 september.

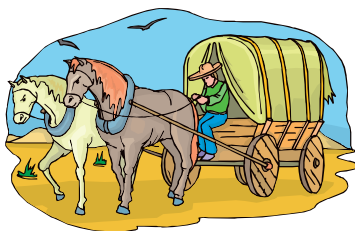
Dagreizen.

De tweede dagreis (7 april) ligt alweer achter ons en de touringcar voor de derde reis op 12 mei is zo goed als volgeboekt.

In het meinummer van Het Blad vindt u de uitnodiging en het aanmeldingsformulier voor de vierde dagreis. We gaan op vrijdag 7 juli naar Genemuiden waar we het Tapijtmuseum zullen bezoeken. Dat belooft weer een leuke reis te worden!

In het juni-nummer van Het Blad vindt u ook de uitnodiging en het aanmeldingsformulier voor de vijfde dagreis op 4 augustus.

Jan Weggemans



Koffieochtend in juni

Woensdag 21 juni van 10.30 tot 12.00 uur is er weer een koffieochtend.

We hopen op zonnige zomerdagen en daarom gaan we naar ZOET EN ZALIG, Spieringstraat 1. Het voormalige weeshuis uit 1642 waarin vroeger ook de bibliotheek gevestigd was.

Door de toegangspoort komt u in de binnentuin waar ook de toegang tot

ZOET EN ZALIG is. En bij mooi weer zitten we natuurlijk buiten!

U kunt hier ook lunchen en alles is voor eigen rekening. Betalingen bij voorkeur per pin. Iedereen is welkom en aanmelden is niet nodig.



Tot ziens,

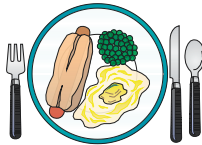
Lili Koot (0182-373162)

Ina Appers (0182-527928)

Eten in de Goudse Waarden

Woensdag 31 mei heb ik voor 10 personen besproken in de Goudse Waarden.

Aanvang 17.30 en wie geen



vis lust even doorgeven.

Aanmelden tot 26 mei.

Marianne de Vries

0182 512765

Museumbezoek Slot Zeist

Dinsdag 23 mei wil ik naar de ju mee.

bileumtentoonstelling van Janneke

Brinkman in Slot Zeist.

Zij schildert bloemen en u heeft vast wel eens geschilderde bloemen van haar gezien.

Toegang 65+: € 4,50.

Museumkaart staat er niet bij, neem hem veiligheidshalve toch maar



Janneke Brinkman

De trein vertrekt om 9.57 uur van spoor 5.

Verzamelen in de hal ca 9.45 uur i.v.m. mensen die de meereiskorting willen gebruiken.

Graag even bellen als u

mee wilt, dan kijk ik naar u uit.

Else Kossen

Reisverslag naar Marle



Op eerdere reizen hadden sommige van de deelnemers Arie de Kruidenier ook al meegemaakt met een show onder zijn eigen naam Paul van Kuiken. Misschien leuk om die show nog eens te boeken op een dagreis in de toekomst. Na het verhaal van Arie kregen we de gelegenheid om het museum met meer dan 10000

Vrijdag 7 april vertrokken we met 39 deelnemers vanaf de diverse opstapplaatsen naar Marle met als einddoel het Koffiehuis en Blikkenmuseum in Marle. In restaurant De Molen te Harskamp genoten we van een lekker kopje koffie met een gebakje. En toen zaten we midden op de Veluwe. Dirk, onze chauffeur van Eemlandreizen, reed ons via Kootwijk richting Deventer en verder over de Holterberg, het Nationaal Park 'De Sallandse Heuvelrug' en Hellendoorn naar de buurtschap Marle. Een prachtige rit door de bossen, langs uitgebreide heidevelden (nog niet in bloei) en met mooie vergezichten.

In Marle brachten we een bezoek aan het Koffiehuis en Blikkenmuseum waar wij startten met een koffietafel met een kopje soep. Na de maaltijd vertelde Arie de Kruidenier ons op komische en onderhoudende wijze over de blikken in het museum en er werd gezongen en zelfs gedanst.

blikken en blikjes te bezoeken. De museumruimte was nogal klein dus we konden er niet allemaal tegelijk naar binnen. Er was wel sprake van veel herkenning en herinnering bij de blikken.

Om kwart voor vier (middag) stapten we weer in de bus en tussen zes



uur een half zeven werd iedereen weer veilig afgezet bij de plaats waar ook was ingestapt.

We kunnen ons nu voorbereiden voor de dagreis op 12 mei naar Texel waarvoor zich nu al zoveel deelnemers hebben aangemeld dat we hebben besloten dat er twee bussen gaan rijden. Een bus vanaf de Leckenborch en een bus die vertrekt vanaf het NS Station Gouda en daarna de deelnemers meeneemt bij de Zuidrandflat. De vertrektijden blijven ongewijzigd. Er is nog ruimte voor meer



deelnemers.
Tot 12 mei!
Jan Weggemans

NIBUD onderzoek koopkracht verlies door zorgkosten

Het NIBUD berekent ieder jaar, op verzoek van de ouderen bonden, de koopkracht ontwikkeling voor het komende jaar. Dat op basis van de in september ingediende begroting. Voor 2017 laten de door het kabinet voorgestelde maatregelen voor haast iedereen een plusje zien van 10 tot 20 euro per maand. De vraag is of deze stijging het koopkracht verlies van ouderen door gestegen zorgkosten compenseert.

De uitgaven voor zorg hebben een grote invloed op de koopkracht van ouderen. Op basis van een groot aantal onderzoeken heeft het NIBUD gekeken naar de werkelijke effecten van de gestegen zorgkosten



op de koopkracht van ouderen. De stijging van de zorgkosten tussen 2011 en 2017 heeft het NIBUD voor 4 inkomensgroepen berekend. Uiteraard zijn de berekende cijfers een gemiddelde. Het berekende koopkracht verlies is:

Alleenstaande met alleen AOW	1.017
Alleenstaande met AOW en 10.000 euro pensioen	2.446
Paar met alleen AOW	1.484
Paar met AOW en 10.000 euro pensioen	3.439

Deel deze cijfers door 6 en u ziet hoeveel koopkracht ouderen in deze jaren gemiddeld per jaar hebben verloren.

Willem Verwoerd

Aktiviteiten in mei

Ma.....1.	Handwerken.....	Inl.: tel. 0182-513799	
Di.....2.	Fietsen	Markt, Stadhuis	9.15 uur
Di.....2.	Nordic walking.....	Parkeerplaats Excelsior.....	14.00 uur
Wo.....3.	Jeu de boules.....	Wilde Wingerdlaan.....	13.30 uur
Do.....4.	Nordic walking.....	Achterwillense Bocht.....	10.00 uur
Vr.....5.	Fietsen	Wielrenver Excelsior, Kale Jonkerpad 3.....	10.00 uur
Vr.....5.	Bingo	Antoniuszaal.....	14.00 uur.. *k
Ma.....8.	Bingo	Buurtstee.....	13.30 uur
Di.....9.	Fietsen	Markt, Stadhuis	9.15 uur
Di.....9.	Nordic walking.....	Parkeerplaats Excelsior.....	14.00 uur
Wo.....10.	Jeu de boules.....	Wilde Wingerdlaan.....	13.30 uur
Do.....11.	Slim en gezond oud worden.....	Buurtstee.....	10.00 uur
Do.....11.	Nordic walking.....	Achterwillense Bocht.....	10.00 uur
Vr.....12.	Fietsen	Wielrenver. Excelsior, Kale Jonkerpad 3.....	10.00 uur
Vr.....12.	Lange Wandeling, Haarzuilens, Haarrijnse plas NS station, spoor 5.....		9.25 uur
Vr.....12.	Dagreis Texel		
Ma.....15.	Handwerken.....	Inl.: tel. 0182-513799	
Di.....16.	Fietsen	Markt, Stadhuis	9.15 uur
Di.....16.	Nordic walking.....	Parkeerplaats Excelsior.....	14.00 uur
Wo.....17.	Jeu de boules.....	Wilde Wingerdlaan.....	13.30 uur
Do.....18.	Nordic walking.....	Achterwillense Bocht.....	10.00 uur
Do.....18.	Digitalisering	Samsam.....	14.00 uur.. *g
Vr.....19.	Fietsen	Wielrenver. Excelsior, Kale Jonkerpad 3.....	10.00 uur
Vr.....19.	Bingo	Antoniuszaal.....	14.00 uur.. *k
Di.....23.	Fietsen	Markt, Stadhuis	9.15 uur
Di.....23.	Nordic walking.....	Parkeerplaats Excelsior.....	14.00 uur
Di.....23.	Museumbezoek Slot Zeist Verzamelen Hal CS-station		9.45 uur
Wo.....24.	Jeu de boules.....	Wilde Wingerdlaan.....	13.30 uur
Wo.....24.	Bingo	Buurtstee.....	13.30 uur
Do.....25.	Nordic walking.....	Achterwillense Bocht.....	10.00 uur
Vr.....26.	Fietsen	Wielrenver. Excelsior, Kale Jonkerpad 3.....	10.00 uur
Vr.....26.	Korte Wandeling, Reeuwijkse Hout, Bushalte CS Bus 178 Bodegraven.....		9.20 uur
Ma.....29.	Handwerken.....	Inl.: tel. 0182-513799	

Vervolgd op pagina 9

Vervolg van pagina 8

Di....30. Fietsen	Markt, Stadhuis	9.15 uur
Di....30. Nordic walking	Parkeerplaats Excelsior.....	14.00 uur
Di....30. Fietstocht	KBO/PCOB	*k,p
Wo..31. Samen eten	Goudse Waarden	17.30 uur
Wo..31. Jeu de boules.....	Wilde Wingerdlaan.....	13.30 uur
Wo..31. Goudse Seniorendag	Driestar educatief Burg. Jamessingel 2	10.00-13.30 uur..*s

Activiteiten van de overige ouderenorganisatieies in mei

Bij de SSG (Stichting Seniorenplatform Gouda) is afgesproken dat we elkaar op de hoogte houden van onze activiteiten, zodat men ook aan andere dan de eigen activiteiten deel kan nemen. We zullen in de komende

tijd activiteiten van andere ouderenorganisaties gaan plaatsen in Het Blad Voor inlichtingen moet u zelf informeren bij de betreffende vereniging. Dat kan per telefoon of via internet als u dat gebruikt.

*f FNV

*k KBO www.kbozuidholland.nl/
afdelingen daarna
onder G: Gouda

Koos van Velzen 0182-515778

*p PCOB

*s SSG www.seniorenplatformgouda.nl

Geert Boevink 06-20004059

*t Sociaal team Gouda

Antoniuszaal: Aalberseplein 2, 2805 EG Gouda

Samsam: Bleulandweg 1c, 2803 HG Gouda

Bijeenkomsten voor ouderen

Het Sociaal Team Gouda organiseert iedere derde donderdag van de maand een themabijeenkomst voor ouderen. De onderwerpen sluiten aan op de behoeften van de ouderen en zijn zeer uiteenlopend. En het is een laagdrempelige manier om met

andere ouderen in contact te komen en samen te zijn. De themabijeenkomsten gaan bijvoorbeeld over voeding, digitalisering, verzekeringen of mantelzorg. Ook wordt er b.v. een spelletjesmiddag en een culturele middag georganiseerd.

Vooraankondiging
De Stichting Seniorenplatform Gouda (SSG) organiseert
op woensdag 31 mei a.s. de

GOUDSE SENIORENDAG

Het thema dit jaar is

Langer zelfstandig thuis

Wethouder Corine Dijkstra opent de
bijeenkomst. Zij geeft daarbij haar visie
op het door de SSG gekozen thema.

Het programma bestaat verder uit: 2
sprekers en een interessante informatie
markt.

Dhr. Jan Meerpoel (ervaringsdeskundige)

Mevr. Nelleke Nelis (consulent Landelijke Adviescommissie Wonen)

Tussen de middag is de

lunch

met

een Informatiemarkt met o.a. Hospice, Humanitas, vier ouderen
bonden, Sociaal Team, ouderen adviseurs, dagbesteding senio-
ren, wooncorporaties, huurbelangen, Palet Welzijn, Kwadraad,
Ouder Wonen, Domotica, Vierstroom, etc

Plaats:

Driestar educatief, Burgemeester Jamessingel 2

Tijd:

10.00 – 13.30 uur (zaal open 9.30 uur)

Kosten van de lunch bedragen € 5,-

U Kunt zich hiervoor al op geven bij

Geert Boevink,

email geert.boevink@kpnmail.nl

of tel: 0620004059

Slim en gezond oud worden

Donderdag 11 mei 10.00-11.30 uur
Buurtstee, entree 3,50 incl. 2 koffie

Presentator Frans Rancuret.

Wat moeten we weten om slimmer en gezonder oud te worden! We maken kennis met vele aspecten, die aan het ouder worden kleven. Dank zij het feit, dat ouderen zeer in de belangstelling staan, krijgen we steeds meer gegevens over goed, prettig, actief, etc. ouder worden. Er komen per jaar een flink aantal boeken over dit thema uit. Ook de politiek, de gezondheidszorg en de hulpverlening besteden er meer aandacht aan. Ouderen zijn in!

Frans Rancuret als Eerstelijnspsycho-



loog zal vanuit de psychologie ons voeren langs een aantal belangrijke aspecten, waar we als senioren mee te maken krijgen. Tot slot krijgen we een aantal aanbevelingen, waarmee we deze pittige levensfase beter aankunnen.

Op donderdag 11 mei, bieden wij de deelnemers aan de Themaochtend een lunch aan. Wij willen hiermee ons seizoen prettig afsluiten. Nu kunnen wij slechts 25 personen herbergen, helaas....maar de Buurtstee heeft geen grotere ruimte, die van te voren in gericht kan worden. Ons aanbod is dus slechts voor de eerste 25 personen!

Gerda Paans

Verslag korte wandeling 21 april

Grote opkomst! We gingen met zijn twaalfven op pad. We gingen met een klein busje (de chauffeur wist niet wat hem overkwam, hij zat gelijk bijna helemaal vol) richting Haastrecht en stopten bij de Stokjesbrug. Daar begon



de wandeling, langs de Vlist, richting Haastrecht. Het was een prachtige wandeling, mooi uitzicht, er was van alles te zien. Veel bloeiende planten, veel dieren, bonte schapen met hun lammetjes, ganzen met hun jongen,



hazen die elkaar achterna zaten en een broedende zwaan.

In Haastrecht gingen we koffie drinken en in het café troffen we twee fietsers die gezellig ook bleven koffiedrinken.

Wietske met enkele anderen wandelde terug naar Gouda, de rest ging met de bus terug.

Onderweg maakt Ria Cabout foto's

We hebben genoten!

Else Kossen