

Jaarboek Seniorenvereniging Zaanstreek



Jaar programma 2018

En

Informatie over regelingen in Zaanstreek



DEZE INFORMATIE GOED BEWAREN

VOORWOORD door Henk de Jonge.

Het is ons een groot genoegen om al onze leden zoveel mogelijk te informeren, wat u in 2018 van ons kan verwachten.

In dit jaarboek geven wij u informatie over de dingen die voor u van belang kunnen zijn.

De redactie van ons blad, bestaande uit Alie van Baak en Agnes Brans, hebben het een en ander voor u samengevat.

SvZ heeft momenteel ongeveer 1000 leden en daar zijn wij trots op.

Het is de bedoeling dat wij u ieder jaar een zo'n groot mogelijk en uitgebreid overzicht geven in een jaarboek.

Als bestuur van de Seniorenvereniging Zaanstad, vertrouwen wij dat dit jaarboek een goed naslagwerk zal zijn. En een blijvende plek bij u thuis krijgt.

Het bestuur wenst u allen een gezond en goed 2018 toe.

Belangrijke data:

12 januari 2018 - Nieuwjaarsreceptie

23 maart 2018 - ledenvergadering

OUDE TIJDEN HERLEVEN!



Ook het komende jaar staan onze belastinginvullers voor u klaar om de belastingformulieren in te vullen.

Als lid van Seniorenvereniging Zaanstreek geldt voor u in 2018 een tarief van € 5,00. Voor een echtpaar is het tarief € 7,00.

Onze groep belastinginvullers zijn u graag van dienst.

BESTUUR

Voorzitter	Dhr. H. de Jonge	Treilerstraat 167	1503 JG	6168708
Penningmeester	Dhr. N. Roels	De Koopman 13	1509 ZP	6143144
Wnm. Secretaris	Mw. A.P. Froom	Oost Dorsch 24	1504 BH	6147035
Lid	Mw. M.H. Clarisse	Magda Janssensstr.40	1507 SP	6167407
Lid Activiteiten	Mw. A. van Baak	Schepenlaan 146	1503 HM	6169927
Lid	Mw. A. Brans	IJdoorn 185	1503 HH	6352846

E-mail secretariaat: senzaan@seniorenverenigingzaanstreek.nl

Onze website: www.seniorenverenigingzaanstreek
www.senzaan.nl

BELANGRIJKE INFORMATIE

ADRESWIJZIGING:

Wilt u bij verandering van adres uw nieuwe adres doorgeven aan onze ledenadministratie. Hetzelfde geldt uiteraard voor wijziging van uw telefoonnummer of van uw e-mailadres.

ZEGELS:

Winkelzegels en/of oude gebruikte postzegels kunt u in de bus doen bij Else v.d. Voort, Saenredamstraat 19 of afgeven aan één van de leden van de activiteitencommissie. De opbrengst van de gebruikte postzegels is bestemd voor diverse goede doelen.

GENEESMIDDELENPASPOORT:

Bij het woord paspoort denkt u al snel aan het buitenland, maar ook in Nederland heeft u vaak een overzicht van uw medicijngebruik nodig. Bij uw eigen apotheek kunt u kosteloos een zogenaamd "geneesmiddelenpaspoort" halen. Uiteraard heeft u bij wijziging van uw medicijngebruik zonnodig weer een nieuw geneesmiddelenpaspoort nodig.

OPENING AOV INSTAPPUNT:

De gemeente Zaanstad heeft een instappunt gerealiseerd voor AOV mensen tegenover het fietspakhuis aan de Vinkenstraat te Zaandam. Hier kunnen AOV mensen zich laten ophalen of afzetten. Dit punt is midden in het Centrum.

KLEINE KLUSJES:

Voor kleine klusjes kunt u dhr. Jan Schurink bellen. Tel. nr.: 6176965 voor het maken van een afspraak.

HUMANITAS:

Humanitas Zaanstreek biedt persoonlijke ondersteuning bij verlies van een dierbare. U kunt daarvoor contact opnemen met tel. nr. 06-22540187
e-mail: zaanstreek@humanitas.nl

JURIDISCH LOKET:

Rustenburg 105, 1506 AX Zaandam. Bel voor jur. advies en afspraak eerst tel. 0900-8020 (€ 0,25 p/m) Het inloopsprekuur is op:
Maandag van 14.00 tot 16.00 uur
Donderdag van 9.00 tot 11.00 uur

CONSUWIJZER:

Consuwijzer is het loket van de Overheid voor Consumenten. U vindt hier onafhankelijke en betrouwbare informatie over uw rechten. Dien uw klacht in onder tel. nr. 088-0707070.
Zie www.Consuwijzer.nl.

Postadres: Postbus 16326, 2500 BH 's-Gravenhage

MEE AMSTEL EN ZAAAN

Mee is er voor iedereen met een lichamelijke of geestelijke beperking en helpt bij het aanvragen van hulp in de thuissituatie. Ook informeert deze organisatie en helpt u gratis naar de juiste instanties. Het adres is: Amsterdam Nieuw-West:

Adres: Derkinderenstraat 10-18, 1062 DB Amsterdam. **Telefoon:** 0299 412 612

ALZHEIMERCAFÉ ZAAANSTAD:

Zorgcentrum Saenden, Nova Zembla 2, 1506 VD. Nieuw Groenland, Bolksbeek 151, 1509 ED.
Informatie mevrouw Nel Koppers, tel. nr. 075-6144044 mail: anzw@clifa.nl

POLITIE: aangifte doen/wijkagent spreken, maar geen spoed: tel. 0900-8844

MISDAAD ANONIEM: tel. 0800-7000

VAKANTIE: Het wordt iedereen, die binnen Europa op vakantie gaat, aangeraden om de Europese zorgpas mee te nemen. Hiermee kunt u aantonen, dat u een zorgverzekering hebt, waardoor u geen ziekenhuisrekening meer hoeft voor te schieten, indien medische hulp noodzakelijk is in combinatie met een tijdelijk verblijf.

TIPS VOOR EEN Wmo-AANVRAAG

Uit het Interview met Eduard Vermast.

Er is veel veranderd op het gebied van de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning). Van ouderen wordt verwacht dat zij steeds meer zelf doen met eventuele hulp van familie, vrienden en burens. Als het echt niet meer zelf lukt, kunnen ouderen een Wmo-aanvraag indienen. Ouderen zijn nog geneigd om te denken: ik hoor die vervoerskaart of die huishoudelijke hulp te krijgen. Daar heb ik voor gewerkt, daar heb ik recht op. Maar zo is het niet meer. Je krijgt alleen nog iets als je het zelf echt niet redt. Hieronder een aantal belangrijke tips voor ouderen die een Wmo-aanvraag willen indienen.

Tip 1: zorg voor een keukentafelgesprek

Laat u **niet** afschepen met een gesprek via de telefoon, want dan kunnen mensen zich beter voordoen dan ze zijn. Een keukentafelgesprek is veel geschikter om te kijken wat er echt aan de hand is. In principe houdt de gemeente Zaanstad altijd gesprekken bij mensen thuis, maar in de praktijk vinden er nog steeds telefonische indicaties plaats. Ga daar **nooit** mee akkoord. Zorg dat een medewerker van het Sociale Wijkteam bij u thuis komt, dan kan de situatie veel beter bekeken worden.

Tip 2: bereid u voor

Bereid u goed voor op het gesprek door op te schrijven wat nog wel en wat niet meer lukt. Zo weet u zeker dat u tijdens het gesprek geen belangrijke dingen vergeet te vermelden. Beschrijf ook hoe u zich de laatste tijd heeft weten te redden en hoe en wat u zelf heeft geregeld. Zo wordt de situatie goed in kaart gebracht.

Tip 3: haal er iemand bij

Ga **nooit** alleen een gesprek aan. Zorg dat er iemand bij is, want 2 weten meer dan één. Ouderen kunnen een kennis, een vriend, een familielid of een ouderenadviseur inschakelen voor een gesprek. De extra persoon kan aanvullende informatie geven, maar ook helpen luisteren. Mensen onthouden vaak maar 30% van wat er tegen hen gezegd is.

Tip 4: vraag een verslag

Vraag na het gesprek altijd om een verslag. Zo'n verslag is wettelijk **verplicht!** Het is belangrijk dat er duidelijk op papier staat wat de probleemstelling is en waarom bepaalde voorzieningen wel of niet worden toegewezen. Bespreek het verslag vervolgens ook met degene die bij het gesprek is geweest. Worden er medische zaken beschreven in het verslag, overleg dan met uw huisarts of de praktijkassistent of het klopt. Vervolgens kan het verslag met eventuele opmerkingen retour worden gestuurd.

Tip 5: maak bezwaar

Als u het niet eens bent, kunt u bezwaar aantekenen. Het maakt niet altijd wat uit, maar probeer het altijd. Af en toe helpt het wel.

Wij raden u aan om het verslag door een Ouderen Adviseur te laten lezen voordat er bezwaar wordt aangetekend

SOCIALE WIJKTEAMS GEMEENTE ZAAANSTAD

Sinds 1 januari 2014 wordt de hulp- en dienstverlening in de gemeente Zaanstad vanuit Sociale Wijkteams aangeboden. Een sociaal wijkteam biedt ondersteuning op het gebied van welzijn, zorg, werk & inkomen, wonen en gezinsrelaties. Op de website van de gemeente Zaanstad kunt u alle wijkteams vinden. www.swtzaanstad.nl

Op deze pagina vindt u informatie over de wijkteams en kunt u zien welke postcodes bij welk wijkteam horen.

Overzicht sociale wijkteams naar postcodes:

Sociaal Wijkteam Wormerveer

Postcodes: 1521 en 1525

Bereikbaarheid:

Buurtcentrum de Lorzie Marktplein 3, 1521 HS in Wormerveer tel. 088 200 11 17

Sociaal Wijkteam Nieuw West, Westerkoog en Rooswijk

Postcodes: 1507, 1541 MA t/m 1541 ZZ, 1544 KA t/m 1544 NS, 1544 VA t/m 1544 ZZ (+Wezelstraat 2 t/m 22)

Bereikbaarheid: De Vuister Molenwerf 44d, 1541 WR Koog a/d Zaan tel. 075 727 10 51

Sociaal Wijkteam Zaandam West en Oude Haven

Postcodes: 1506 CA t/m 1506 CK, 1506 AA t/m 1506 BZ, 1506 EW, 1506 MR t/m 1506 MX, 1506 NA t/m 1505 SZ, 1506 MC, 1506 MD, 1507 BD, 1507 BR

Bereikbaarheid: Zorgcentrum Saenden Nova Zembla 2, 1506 VD Zaandam tel. 088 200 11 16

Sociaal Wijkteam Assendelft en Westzaan

Postcodes: 1566, 1567 (Saendelft West) en 1551 (+ Vaartdijk, Communicatieweg)

Bereikbaarheid: Buurtcentrum A3 Dorpsstraat 386, 1566 BR Assendelft tel. 075 2060019

Sociaal Wijkteam Krommenie

Postcodes: 1561 en 1562 (+ Vlusch 1 t/m 25 en 26 en verder + Noordervaartdijk 24)

Bereikbaarheid: Wijksteunpunt de Palmboom Snuiverstraat 63A, 1561 HB tel. 075 2060018

Sociaal Wijkteam Zaandam Zuid

Postcode 1501, 1505

Bereikbaarheid: Menno Simonzstraat 34A, 1501 RZ Zaandam Tel. 075 3040033

Sociaal Wijkteam Rosmolenwijk

Postcodes: 1502 (Let op: **1502 DZ** valt onder Pelders/Hoornseveld)

Bereikbaarheid: Buurthuis De Kolk, Klamperstraat 1, 1502 VP Zaandam Tel. 075 302 00 30

Mail: team9@swtzaanstad.nl

Sociaal Wijkteam Peldersveld / Hoornseveld

Postcodes: 1503, 1502 DZ, 1504 AA, 1504 AB, 1504 AJ, 1504 AK

Bereikbaarheid: Tijstroom Rode Zee 69, 1503 TS Zaandam tel. 075 201 00 06

Buurthuis Kleurrijk ds. M.L. kingweg 075 2010006

Sociaal Wijkteam Kogerveld en Zaandam Noord

Postcodes: 1508 (incl Dr. G. Scholtenstraat 1 t/m 5 en 2 t/m 8), 1509, 1508 EZ, (incl. Dr. G. Scholtenstraat 7 en hoger en 10 en hoger)

Bereikbaarheid: De Bovenkruier Drielse Wetering 49, 1509 KP Zaandam tel. 088 200 10 72

De Hoed De veldbloemenweg 6c 1508 WV 088 2001072

Sociaal Wijkteam Oud Koog en Oud Zaandijk

Postcodes: 1541 AA t/m 1541 LZ, 1544 (Let op: een deel valt onder Rooswijk)

Bereikbaarheid: Het Brandtweer Breestraat 106, 1541 EK Koog aan de Zaan tel. 075 750 23 80

Sociaal Wijkteam Poelenburg

Postcodes: 1504 (Let op: een deel valt onder Pelders en Hoornseveld), 1503 AC t/m 1503 AJ

Bereikbaarheid:

De Poelenburcht Weerpad 1a, 1504 NX Zaandam tel. 075 727 10 50

SMD Zaanstreek Waterland, Emmakade 4 1441 ET Purmerend tel. 0299 - 43 92 79

Bij spoed rond huiselijk geweld, kindermishandeling of psychische crisis: Veilig Thuis via 0800-2000.
Als uw leven in direct gevaar is: 112.

VRIJWILLIGE OUDERENADVISEURS WIJZEN DE WEG

Onze samenleving verwacht vandaag de dag een grote mate van zelfredzaamheid. Dat geldt ook voor ouderen, die daarom zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. De meeste ouderen willen dat ook. Toch komt er vaak een moment dat ze hulp(middelen), aanpassingen in huis of aangepast vervoer nodig hebben. Het aanvragen en organiseren van al die hulp en hulpmiddelen is niet eenvoudig. Een vrijwillige ouderenadviseur (VOA) kan daarbij helpen.

Wat is een vrijwillige ouderenadviseur?

Een Voa is een vrijwilliger die zelf ook senior is.

Voa's zijn getraind om goed te luisteren en zij wijzen u vervolgens de weg.

Wat doet een vrijwillige ouderenadviseur?

Veel hulpvragen vallen binnen de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). In dat geval verloopt de aanvraag van hulp(middelen) via de gemeente of het sociaal wijkteam, bijvoorbeeld als u huishoudelijke hulp nodig heeft.

De gemeente of het sociaal wijkteam proberen in de meeste gevallen via een gesprek met u een beeld te vormen.

Wat kan iemand zelf nog en hoe kunnen vrienden en familie daarbij helpen?

In dit gesprek zal ook uw financiële draagkracht ter sprake komen.

Doe dit niet telefonisch maar vraag of het gesprek thuis kan plaatsvinden, dit heet een keukentafelgesprek. (hier heeft u recht op)

Een VOA kan u helpen met de voorbereiding op dit keukentafelgesprek en als u dat wilt daarbij aanwezig zijn.

Twee horen meer dan één!

U voert het gesprek, de Voa luistert en vult aan. Uiteraard alleen met uw toestemming.

De eindverantwoordelijkheid voor de oplossing ligt niet bij de Voa maar bij de hulpvrager zelf.

Mocht het gesprek met het sociaal wijkteam plaatsvinden (bijv. over huishoudelijke hulp) dan geven zij hun advies door aan de gemeente, de afspraak is dat dit advies bindend is.

Voor vragen kunt u bellen met: zie sociale wijkteams

-

VRIJWILLIGERSVERZEKERING ZAA NSTAD

De vrijwilligersverzekering is bedoeld voor iedere vrijwilliger die onverplicht en onbetaald actief is in gemeente Zaanstad of werkt voor een organisatie uit Zaanstad met als doel om anderen en/of de samenleving te helpen. Deze verzekering geldt ook voor maatschappelijke stagiairs. Er zijn verschillende soorten verzekeringen. Voor mantelzorgers gelden alleen de ongeval- en persoonlijke eigendommenverzekering; de aansprakelijkheidsverzekering voor vrijwilligers en de Pluspolis gelden niet voor hen. Brandweerlieden en vrijwillige politiemedewerkers vormen een uitzondering, zij zijn niet verzekerd via deze collectieve regeling. Aanmelden is niet nodig, deze verzekering is automatisch van toepassing op alle Zaanse vrijwilligers.

Meer lezen: Bron: Gemeente Zaanstad

ONDERSTEUNING BIJ UW GESPREK.

Als u op gesprek gaat bij een sociaal wijkteam, is het vaak prettig om iemand naar het gesprek mee te nemen. Dit kan een vriend of een familie lid zijn, maar u kunt daarnaast ook gratis een getrainde medewerker vragen om u belangeloos te helpen. Zij helpen u met Informatie en advies en werken onafhankelijk van het sociale wijkteam.

U kunt kiezen uit een ervaringsdeskundige GGZ, een medewerker van MEE Amstel en Zaan of een vrijwilliger oudere adviseur. In voorbereiding op uw gesprek kunt u al contact opnemen met een van onderstaande organisaties:

Ervaringsdeskundige

Een ervaringsdeskundige GGZ heeft zelf ervaren hoe moeilijk het kan zijn om problemen het hoofd te bieden, hoe om te gaan met instanties en regels. De ervaringsdeskundige stelt zijn of haar kennis ter beschikking aan anderen die in dezelfde situatie zitten. Hierbij kan het gaan om allerlei situaties rond geestelijke gezondheidszorg. Bijvoorbeeld angsten, verslaving, dakloosheid, etc. Het team Ervaringsdeskundige/GGZ [TED] kunt u bereiken via tel. 075-6816199

Mee Amstel en Zaan.

De professionele medewerkers van MEE Amstel en Zaan ondersteunen mensen met een lichamelijke beperking, autisme, een chronische ziekte, zintuigelijke beperking of een niet aangeboren hersenletsel [NAH]. Zij ondersteunen u om zelf keuzes te maken, zodat u zelf weer verder kan. U kan contact met MEE opnemen via tel. 020-5127272

Vrijwillige ouderen adviseurs.

Een vrijwillige oudere adviseur is een senior die u informatie of advies geeft over problemen of vragen waar u zelf niet uitkomt. Samen met u kan hij of zij kijken wat u kunt doen, zodat u de regie houdt over uw eigen leven. De adviseur denkt dus met u mee over hoe u zorg en ondersteuning kunt krijgen die bij u past. Bijvoorbeeld bij wonen, zorg, vrijwilligerswerk of dagbesteding. U kunt de vrijwillige ouderen adviseurs bereiken via tel. 06-28233933 [coördinator Zaanstreek]

"LIEF EN LEED" ER ZIJN VOOR ELKAAR

Lief en Leed is een club van 6 enthousiaste dames. Wat doen zij ?

Kaarten sturen naar jarige leden van 90 jaar en ouder. Leden bezoeken, die een partner hebben verloren, kaarten sturen bij ziekte, verhuizing of overlijden.

Ook willen we aandacht schenken aan huwelijks jubilea. We staan dan met bloemen bij het "bruidspaar" op de stoep, maar wees gerust, we bellen eerst voor een afspraak.

Maar dit werk kunnen we niet doen zonder dat de leden ons helpen. Dus als u iets weet over een ziek lid, een eenzaam lid, een lid die wat te vieren heeft, meld het zodat we er aandacht aan kunnen schenken. Laten we met onze 950 leden omzien naar elkaar.

Graag uw informatie naar: Erica Diel - van Bronckhorst coördinator Lief en Leed
tel. Nr. 075-6167993

HAKEN OF BREIEN BORSTPROTHESES.

Dit zijn gebreide of gehaakte borstprothesen van zacht katoenen garen. De vrouwen kunnen deze prothesen direct op de huid dragen zodat ze ook in een normale bh gebruikt kunnen worden. (er is dus niet perse een dure prothese-bh nodig) Doordat de prothesen van katoen zijn gemaakt nemen zij vocht op wat het natte zweterige gevoel wat veel vrouwen ervaren met een siliconen prothese tot een minimum beperkt.

Ook zijn ze door de vulling die gebruikt wordt een heel stuk lichter van gewicht dan de siliconen prothesen.

Wij zullen de knitted knockers even nader toelichten:

Een jonge Amerikaanse vrouw Beryl Tsang genaamd had een mastectomie ondergaan, zij ervaaarde veel problemen en ongemak met de aan haar verstrekte siliconen prothese. Daar zij een verwoed breister was heeft zij voor haar zelf, een gebreide prothese gemaakt. Andere vrouwen in haar omgeving hadden ook wel belangstelling voor die gebreide prothese, dus van het een kwam het ander. Er is toen samen met Barbara Demorest een organisatie opgericht om ervoor te zorgen dat elke vrouw in Amerika zo'n prothese kon bemachtigen. En na verloop van tijd is deze organisatie wereldwijd gegaan. De bedoeling van deze www.knittedknockers.org is ervoor te zorgen dat iedere vrouw die een gebreide prothese wil hebben deze gratis kan verkrijgen. Er zijn wereldwijd dus breiclubs aan het werk om de prothesen te breien en te ervoor zorgen dat deze bij de vrouwen terecht komen.

Sinds enige tijd is er ook een Nederlands tak van de knitted knockers www.knittedknockers.nl actief, en wij hebben ons daarbij aangesloten. Wij maken en verstrekken gebreide en gehaakte prothesen.

Voor de vrouwen die ze graag willen hebben, zijn de prothesen geheel gratis, ze worden per 2 geleverd (1 voor de draag en 1 voor de was). Vrouwen die ze willen hebben kunnen of een aanvraag indienen via een aanvraagformulier die te vinden is op www.knittedknockers.nl of ze kunnen informatie inwinnen en een aanvraag indienen bij:

Zaans Geluk: 075-6124024 Gerda: 075-6176348 Of langsgaan bij Zaans Geluk, Kleine Tocht 71 te Zaandam kan natuurlijk ook altijd.

Wilt U meer informatie hebben, deze is te vinden op <https://www.knittedknockers.org>
<https://www.knittedknockers.nl>

Judith en Ger

Goedkope rijbewijskeuring bij De Seniorenvereniging.

Wie 75 jaar of ouder is moet elke 5 jaar een nieuw rijbewijs aanvragen en zich ook medisch laten keuren. De kosten van de medische keuring zijn ongeveer € 75,00. Veel te duur vindt de Seniorenvereniging Zaanstreek en biedt haar leden daarom een keuring aan van € 27,50.
Bel voor afspraak: 075 6217518

Opgave voor verlenging en keuring rijbewijs 75-jarigen.

1. Maak tijdig, zeker drie maanden voordat uw rijbewijs verloopt, een afspraak met de keuringsarts.
 2. Haal bij de gemeente een uittreksel uit het bevolkingsregister en een eigen verklaring
 3. Indien u medicijnen gebruikt is het aan te bevelen dit te melden bij uw keuringsarts. U kunt een medicijnpaspoort halen bij uw apotheek.
 4. Neem ochtendurine mee naar de keuringsarts.
-

GRATIS JURIDISCH ADVIES

Bij advocaten denk je aan fraaie grachtenpanden met glimmende koperen naamborden. Niet aan een kartonnen A4-tje met de tekst "gratis spreekuur" op de deur van een wijkgebouw in de kleurenbuurt. Toch is het zo: al jaren houdt Arend Bouwman een gratis juridisch spreekuur in Zaandam. Hij is een sociaal advocaat pur sang. Wekelijks komt hij naar Zaandam, samen met een andere Amsterdamse advocaat, Frans Donze. Arend Bouwman is gespecialiseerd in: soc. zekerheid, arbeidsrecht en huurrecht. Frans Donze zit meer in strafrecht, familierecht en in kwesties als ondertoezichtstelling en onder bewindstelling. Het gratis spreekuur is vooral bestemd voor mensen die geen advocaat kunnen betalen, al zijn anderen ook zeker welkom. Mensen kunnen er terecht voor een gesprek van een kwartier. In die tijd kunnen zij de mensen een beetje wegwijs maken. U moet wel met echte juridische vragen komen.

Zij zijn geen maatschappelijke werkers.

Het gratis advocatenspreekuur in gebouw De Meerpaal aan de Panneroodstraat 89 in Zaandam is iedere maandag van 9 tot 10.30 uur. De advocaten raden mensen aan om er om 9 uur te zijn.

Er zijn in Zaandam nog 2 andere plekken waar gratis juridisch advies verkrijgbaar is.

Aan de Zeemansstraat 56 houdt Vallenduuk Advocaten iedere maandag van 9.30 tot 10.30 uur een gratis spreekuur. Het kantoor is actief op het gebied van arbeidsrecht, huurrecht, familierecht, strafrecht en mediation. Het spreekuur is bedoeld voor iedereen, ongeacht inkomen. Zie ook www.inloopspreekuuradvocaat.nl

Aan het Rustenburg 105 zit het Juridisch Loket Zaandam. Hier werken geen advocaten, maar wel juristen met een HBO- of WO-opleiding. Het is onderdeel van een landelijke organisatie die wordt betaald door het Ministerie van Justitie. Het Juridisch Loket houdt op maandag van 14 tot 16.00 uur spreekuur en op donderdag van 9.00 tot 11.00 uur. Ook telefonisch en via chat. Dit is alleen bedoeld voor mensen met een laag inkomen, die recht hebben op gratis rechtsbijstand. Zie www.juridischloket.nl

Parkeervergunning nodig [gehandicapten]

Deze parkeervergunningen kunt u sinds begin 2013 eenvoudig digitaal aanvragen. U hoeft dus niet meer langs te komen op het stadhuis. U krijgt uw vergunning thuis gestuurd met een acceptgiro voor de betaling.

Hebt u nog vragen of wilt u hulp bij online aanvragen, dan kunt u contact opnemen met “Klanten contact vergunningen” via tel. 14075. Of kijk op www.zaanstad.nl (parkeervergunning)

Stadsblad 10 juli 2013.

Parkeren voor automobilisten met een Gehandicaptenparkeerkaart (GPK)

Regelmatig krijgen wij het verzoek om uit te leggen op welke wijze het parkeren voor houders van een Gehandicaptenparkeerkaart (GPK) is geregeld in de gemeenten Zaanstad en Amsterdam.

Omdat iedere Nederlandse gemeente heeft gemeend daaromtrent haar eigen regels te moeten stellen, kunt u het beste vooraf de website www.gehandicaptenparkeerkaart.nl raadplegen wanneer u met een auto een bezoek aan een andere gemeente gaat brengen.

In **Zaanstad** gelden de volgende regels: in alle gevallen legt u uw GPK zichtbaar op het dashboard. Binnen de gemeente zijn speciale parkeerplekken voor gehandicapten. U mag hiervoor voor onbeperkte duur parkeren. Als de aangewezen gehandicaptenparkeerplekken bezet zijn, kunt u op een betaald parkeerplek met uw gehandicaptenparkeerkaart voor onbeperkte tijd parkeren. U hoeft niet te betalen, dus:

Gehandicaptenparkeerplaats

Betalen: **Nee**

Maximum tijd: **Nee**;

Betaalde parkeerplaatsen

Betalen: **Nee**

Maximum tijd: **Nee**



In **Amsterdam** gelden de volgende regels:

Gehandicaptenparkeerplaats: Met uw GPK mag u hier onbeperkt gratis parkeren. U legt uw GPK zichtbaar op het dashboard;

Straten met een parkeerverbod of een onderbroken gele streep: U mag hier gratis maximaal drie uur parkeren. U legt uw GPK en een parkeerschijf met daarop uw aankomsttijd zichtbaar op het dashboard;

Op een woonerf: U mag hier, buiten de parkeervakken waarvoor u moet betalen, gratis maximaal drie uur parkeren. U legt uw GPK en een parkeerschijf met daarop uw aankomsttijd zichtbaar op het dashboard;

Parkeerschijfzone: In deze zone mag u binnen en buiten de parkeervakken gratis onbeperkt parkeren. U legt uw GPK zichtbaar op het dashboard.

Uw GPK is **niet** geldig:

- op Amsterdamse parkeerplaatsen waarvoor u parkeergeld moet betalen (maar zie daarvoor hetgeen hierna omtrent een Amsterdamse parkeerjaarkaart voor gehandicapte bezoekers/bewoners wordt gesteld);
- op wegen of parkeerterreinen met een bord: “parkeren vergunninghouders”;
- op laad- en loshavens;
- op een gehandicaptenparkeerplaats, als onder het bord een kenteken staat of een beschrijving van een bepaald voertuig (bijv. brommobiel);
- in parkeergarages.

Als bezoeker heeft u een **Amsterdamse parkeerjaarkaart voor gehandicapte bezoekers** nodig:

- op alle Amsterdamse parkeerplaatsen waarvoor u parkeergeld moet betalen;
- in de € 0,10 zones in winkelstraten, bij sportvelden en begraafplaatsen. Er geldt hier voor u geen maximum parkeertijd.

Op deze plaatsen hoeft u uw GPK **niet** te gebruiken, want daarvoor in de plaats komt uw digitale vergunning op uw kenteken. U hoeft niets meer zichtbaar in uw auto te leggen, want parkeercontroleurs kunnen aan de hand van uw kenteken zien dat u gratis mag parkeren.

De Amsterdamse parkeerjaarkaart voor gehandicapte bezoekers kunt u, wanneer u in het bezit bent van een geldige GPK, **gratis** aanvragen bij **Cition** (zie www.cition.nl ; Postbus 2727, 1000 CS Amsterdam; Telefoon: 14020; e-mail: info@cition.nl). Deze vergunning is één jaar geldig. Ongeveer twee maanden voor het aflopen van uw parkeerjaarkaart ontvangt u automatisch schriftelijk bericht over het verlengen van uw jaarkaart. U dient dan opnieuw aan aanvraagformulier in te vullen en op te sturen (in een portvrije envelop).

PERSONENALARMERING

PERSONENALARMERING

Bent u slecht ter been, chronisch ziek of voelt u zich onveilig? Personenalarmering biedt u zekerheid.

Wat is personenalarmering voor thuis en krijg ik dit vergoed?

Met een personenalarm voor thuis (personenalarmering) kunt u in een noodgeval verbinding maken met een meldkamer. Zo kunt u snel hulp inschakelen. Of u een vergoeding voor personenalarmering krijgt, hangt af van uw situatie.

Wat gebeurt er bij een noodsignaal? Als u een noodsignaal afgeeft, legt u rechtstreeks contact met: familie, buren of een mantelzorger, of een meldkamer. De meldkamer schakelt familie, buren, een mantelzorger of een professionele hulpverlener in.

Vergoeding personenalarmering bij medische redenen: zijn er medische redenen voor personenalarmering, dan vergoedt uw zorgverzekeraar mogelijk een deel van de kosten. U moet een verklaring van uw huisarts hebben, waarin staat dat u personenalarmering nodig heeft. Alleen de apparatuur wordt vergoed. De abonnementskosten voor de meldkamer moet u zelf betalen.

Voor meer informatie en de voorwaarden kunt u terecht bij uw zorgverzekeraar.

Aanvragen personenalarmeringssysteem. Veel organisaties voor wonen, welzijn en zorg (thuiszorginstellingen, verzorgingshuizen) leveren personenalarmeringssystemen. Deze organisaties kunnen u meer vertellen over de mogelijkheden. Ook kunt u terecht bij uw gemeente voor informatie.

Hoe werkt het?

U krijgt een kastje in huis, deze wordt op uw telefoon aangesloten, dit moet wel een vaste aansluiting zijn. Daarbij krijgt u een halsketting met alarmknop, in geval van nood drukt u op deze knop en staat u in verbinding met een centrale. U heeft aan de centrale 2 of 3 contact personen opgegeven, dat kunnen zijn kinderen, buren of anders. Zij hebben een sleutel van uw huis zodat ze in geval van nood direct bij u kunnen gaan kijken. U kunt b.v. een abonnement nemen bij Pennemes, dit kan alleen als u een alarmsysteem heeft. Zij leveren geen kastjes. De kosten van dit abonnement zijn per maand € 15,00.

Het alarmsysteem moet u aanvragen bij uw **zorgverzekeraar** om voor vergoeding in aanmerking te komen. De kosten van het kastje zijn, indien niet vergoed, ongeveer € 130,00. Dit is eenmalig.

Daarbij komen maandelijks kosten voor huur en het abonnement, dit is samen ongeveer € 17,50. (inclusief abonnement van b.v. Pennemes)

Het hangt van het advies van uw huisarts en zorgverzekeraar af of deze kosten worden vergoed.

Voor meer informatie kunt u bellen met:

Mevrouw Van Santen Clientbureau Pennemes tel 075 6504110

Of bel met uw zorgverzekeraar.

OV-CHIPKAART

Heeft u een nieuwe OV-chipkaart nodig? Wanneer u deze per formulier aanvraagt, dat betaalt u hiervoor € 7,50 + € 3,00 verwerkingsbijdrage.

U kunt deze ook via de web-site aanvragen, dat betaalt u hiervoor € 7,50.

GELD TERUG BIJ VERGETEN CHECK UIT !

Je wandelt vanaf het perron met je OV-chipkaart in je hand naar de poortjes en toch vergeet je het: UITCHECKEN. Tegenwoordig is dat gemakkelijker op te lossen, want je kunt nu vanaf 24 uur na je treinrit je geld in 3 simpele stappen terugontvangen.

Samen met alle vervoerders in Nederland is NS aangesloten op: **UITCHECKGEMIST.NL** waar je je saldo (het verschil tussen je instaptarief en reiskosten) terugvraagt. Ga vervolgens naar een kaartautomaat en gebruik daar de optie "bestelling ophalen" om het bedrag weer terug te zetten op je OV-chipkaart. Heb je een Mijn NS-account (aanvragen via Mijn NS), dien dan je vergeten check uit in via je account, waarna het bedrag automatisch wordt overgemaakt op je bankrekening.
Informatie NS.

VRAAG OP TIJD UW RESTITUTIE SALDO OV-CHIPKAART AAN !!

Wacht met een verlopen OV-chipkaart niet te lang met verzoek om restitutie van het saldo, want een jaar na het eindigen van het gebruiksrecht van de kaart krijgt u geen geld meer terug. De vervalttermijn van rechten van een jaar vloeit voort uit de verplichting om gegevens van een verlopen kaart na maximaal 13 maanden te vernietigen. Dit moet van het CBP, het College Bescherming Persoonsgegevens.

NHD.23-2-2015

MANTELZORGER EN PARKEREN

Regeling gemeente Zaanstad m.b.t. mantelzorg en hoe u minder betaalt voor het parkeren!!!!

Wanneer kan ik een bezoekersvergunning aanvragen?

Als bewoner in het vergunningengebied kunt u bezoekersvergunningen (voorheen kraskaart) aanschaffen. Deze geeft u aan uw bezoek. De bezoeker kan hiermee een hele dag parkeren in de buurt van de woning. Per adres worden 120 bezoekersvergunningen per jaar verstrekt.

Bewoners die een indicatie hebben van het CIZ of Wmo kunnen bezoekers-vergunningen mantelzorg aanschaffen. U geeft deze bezoekersvergunning mantelzorg aan uw bezoek. De bezoeker kan hiermee een hele dag parkeren in de buurt van de woning. Per adres worden 240 bezoekersvergunningen mantelzorg per jaar verstrekt.

Voorwaarden

De bezoekersvergunning verkrijgt pas geldigheid wanneer het bezoek met pen het kenteken van het voertuig op de kaart vermeldt en de datum van parkeren vermeldt door het open krassen van de betreffende vakjes voor dag en maand. Kraskaarten van het voorgaande jaar zijn nog in heel januari van het opvolgende jaar geldig.

Aanvraag indienen

De bezoekersvergunningen kunt u bestellen via een link op de website van de gemeente. U ontvangt een acceptgiro voor de betaling. Mocht u de bezoekersvergunningen persoonlijk afhalen dan moet u een geldig legitimatiebewijs overleggen.

Indien u in aanmerking komt voor bezoekersvergunningen mantelzorg dient u een scan van de indicatie van het CIZ of WMO bij uw digitale aanvraag te voegen.

Voorkom vallen bij senioren

1 Op de 3 zelfwonende ouderen valt minimaal 1 keer per jaar. Het vallen kan ernstige situaties met zich mee brengen. Hoe komt het dat ouderen zoveel vallen en wat zou je kunnen doen om vallen te voorkomen?

Gevolgen van het vallen:

Als een oudere eenmaal gevallen is kan dat vervelende situaties met zich mee brengen. De persoon in kwestie kan iets breken en zal opgenomen moeten worden in het ziekenhuis. Maar naast de fysieke gevolgen zijn er vaak mentale gevolgen. Mensen zijn onzeker in hun dagelijkse bezigheden en gaan steeds minder bewegen. Ze blijven vaker binnen en isoleren zich van de gemeenschap wat weer depressies kan veroorzaken.

Wat zijn oorzaken en oplossingen voor het vallen van ouderen?

Te weinig beweging:

Ons lichaam verandert naarmate we ouder worden. Spieren worden minder sterk, we bewegen minder snel en ook onze reflexen gaan achteruit. Het is voor senioren ook erg belangrijk om veel in beweging te blijven. Volgens de algemene richtlijn is het verstandig om 3 keer in de week minimaal een half uur te sporten.

Het is nooit te laat om te beginnen met sporten! Denk bijvoorbeeld aan stukjes wandelen of fietsen. Ook het tuinieren is een goede bezigheid. Om te voorkomen dat je geen zin hebt om die extra beweging te pakken, op een dag is het verstandig om de sport- momenten samen te laten vallen met dagelijkse activiteiten. Ga wat vaker op bezoek bij de burens of maak een mooie wandeling richting het winkelcentrum.

Een te lage bloeddruk:

Sommige ouderen voelen zich snel duizelig bij het opstaan of bukken. Deze duizeligheid is één van de grote oorzaken van het vallen bij senioren. De volgende adviezen kunnen hierbij helpen:

Ga bij het opstaan eerst goed rechtop zitten. Span uw beenspieren aan om de bloedsomloop weer goed te laten doorstromen. Blijf zitten totdat de duizeligheid verdwenen is. Sta dan langzaam op. Ook hier kan het helpen om uw beenspieren aan te spannen. Vermijdt snelle abrupte bewegingen

Zorg dat u voldoende drinkt op een dag. Het aanhouden van de dagelijkse behoefte van 2 liter is ontzettend belangrijk.

Veilig schoeisel

Er wordt vaak niet gedacht aan het dragen van goede schoenen. Niet alleen moet de schoen goed aan de voet zitten maar de schoenen zijn het enige contact tussen jou en de vloer. Bij enorm gladde schoenen wordt het val-risico behoorlijk verhoogd. Echter werkt dit ook andersom. Bij de stroeve schoenen hebben veel ouderen moeite om zich voort te bewegen.

Wat te doen als je gevallen bent?

Het is altijd belangrijk om een **telefoon of noodknop** bij je te hebben. Hiermee kan er in situaties dat u niet overreind komt altijd om hulp worden gevraagd.

Bent u gevallen maar vindt u het niet nodig om hulp te vragen bij derden? Met deze tips komt u op eigen kracht weer omhoog.

Draai u op uw buik.

Druk u op zodat u op handen en knieën steunt.

Kruip naar een stevige meubel of trap.

Zet 1 voet plat op de grond en probeer u met 2 armen en 1 been langzaam omhoog te drukken.

Oefen deze handelingen een paar keer als er iemand in de buurt is om u te helpen. Veel ouderen verliezen spierkracht door het weinig bewegen. **Blijf dus in beweging!**

ONGELUK OP DE FIETS: WIE BETAALT?

Fietsers hebben een andere status in het verkeer dan auto's. Zo zijn ze minder snel aansprakelijk na een ongeluk. Ook niet als fietsers daar zelf schuldig aan zijn.

WIE IS AANSPRAKELIJK BIJ EEN BOTSING TUSSEN FIETS EN AUTO?

De wet beschermt voetgangers en fietsers bij een aanrijding met een motor of auto. Als ze **ouder** de 14 jaar zijn, is de automobilist aansprakelijk. Dat stoort automobilisten weleens als ze rennende of fietsende kinderen zonder te kijken de straat over zien schieten. Maar zelfs als jonge fietsers zonder licht of op de verkeerde wegheft aangereden worden, zijn ze niet voor eventuele schade aansprakelijk. Zo blijkt uit eerdere jurisprudentie. Voor alle kosten draait de verzekering van de automobilist op.

FIETSERS OUDER DAN 14 JAAR ZIJN MAXIMAAL VOOR 50% AANSPRAKELIJK

Bij fietsers **ouder** dan 14 jaar wordt wél rekening gehouden met eigen schuld bij een ongeval. Maar de aansprakelijkheid gaat nooit verder dan 50%. Dat is redelijk omdat een fietser bij een ongeval eerder gewond raakt. Denk maar eens aan de kosten van med. hulp, mogelijk de kosten van hulp in de huishouding, verlies van inkomen tot (gedeeltelijke) arbeidsongeschiktheid. Daarbij valt de materiële schade aan de fiets en auto vaak in het niet. Het betekent ook dat de automobilist altijd de helft van de schade, die hij aanricht, zal moeten betalen. Voor sommige automobilisten, die alleen WA-verzekerd zijn, is dat zuur omdat ze mogelijke schade aan hun eigen auto zelf moeten betalen en soms ook een stukje van hun no-claimkorting kwijtraken.

Toch gaan in de politiek inmiddels stemmen op om de aansprakelijkheid volledig te leggen bij degene die schuld heeft. Het CDA wil bv. fietsers aansprakelijk stellen voor de schade als ze een aanrijding veroorzaken doordat ze op de fiets hun telefoon gebruiken.

KAN EEN AUTOMOBILIST GEEN OVERMACHT AANTONEN?

In theorie wel, maar in de praktijk is overmacht heel erg moeilijk te bewijzen, maar onmogelijk is het niet: een fietser die na de consumptie van 18 flesjes bier en ongeveer 1 ½ liter wijn een weg onverwacht overstak en werd aangereden, moest 80% van de schade betalen, maar zelfs in dit geval was de automobiliste nog voor 20% aansprakelijk omdat ze de fietser wel had kunnen zien. Het ongeluk gebeurde nl. rond 12.00 uur 's middags.

ELEKTRISCHE FIETSEN

Hebben elektrische fietsen dezelfde rechten in het verkeer als gewone fietsen?

De wet beschouwt elektrische fietsen als gewone fietsen. Ze hoeven geen helm te dragen en ze moeten op het fietspad rijden. Ze hebben ook geen verzekeringsplicht. Maar bijna iedereen heeft wel een aansprakelijkheidsverzekering, die de schade dekt die je bij iemand veroorzaakt. In veruit de meeste gevallen valt onder de dekking ook de schade die je op de fiets of e-bike veroorzaakt. Maar het is altijd goed de polis daarop na te kijken.

DE HIGH SPEED E-BIKES

Wanneer deze meer dan 25 km. per uur halen, zijn geen fietsen in de zin van de wet. Die vallen onder de regels van de snorfiets. Daarvoor moet je 16 jaar zijn, een bromfietsrijbewijs hebben, evenals een aparte verzekering voor de wettelijke aansprakelijkheid.

WAAR MOET JE ALS ELECTRISCHE FIETSER OP LETTEN OM EEN ONGELUK TE VOORKOMEN?

Veel ongelukken gebeuren op een helling van een brug of een straat. De fietser is bij een onverwachte situatie niet snel genoeg met een voet aan de grond, verliest de balans en valt. Eén moment van afleiding en je rijdt tegen een stoerprand of in de berm. Meest voorkomende verwondingen zijn schaafwonden aan armen, benen en gezicht. Concentratie is belangrijk. Laat je niet verrassen door paaltjes in het wegdek, die er staan.



Bent u graag in het gezelschap van een huisdier maar u wilt niet de volledige zorg dragen? Word dan OOPOEH en geniet van een huisdier wanneer u wilt.

NIET GEBONDEN, WEL GENIETEN

Wie niet dag in dag uit aan een huisdier gebonden wil zijn maar wel van een huisdier wil genieten kan terecht bij Stichting OOPOEH. Deze stichting brengt 55-plussers in contact met mensen die zo nu en dan een oppas voor hun dier zoeken. OOPOEH slaat 3 vliegen in 1 klap: ouderen kunnen profiteren van een huisdier zonder er een aan te hoeven schaffen, baasjes hebben wat meer bewegingsvrijheid en huisdieren krijgen alle liefde en aandacht die ze nodig hebben.

VOORDELEN VOOR OOPOEH'S:

- U geniet van een huisdier waar en wanneer het u uitkomt.
- Het is goed voor uw gezondheid.
- Passen op een dier is een leuke en nuttige invulling van de dag.
- Als OOPOEH hoeft u nergens voor te betalen. De inschrijving is gratis en ook voor de zorg van het dier zult u nooit financieel bij hoeven te dragen. Baasjes betalen inschrijfgeld en een maandelijkse bijdrage bij een match.
- U krijgt meer sociale contacten. Een oppasdier brengt u in contact met zijn baasje en buurtbewoners.
- Als OOPOEH wordt u regelmatig uitgenodigd voor leuke uitjes. Deze worden u kosteloos aangeboden.

Schrijf u nu gratis in en ontmoet een huisdier uit uw buurt. U kunt zich op verschillende manieren opgeven om vrijblijvend OOPOEH te worden:

Telefonisch 020-7853745 kan men u meteen op weg helpen door te zoeken naar een huisdier dat past bij uw wensen.

VIA DE WEBSITE: U kunt zich online inschrijven op www.oopoe.nl Klik op “ik wil me inschrijven als OOPOEH” en vul het inschrijfformulier in.

Ingezonden 1-6-2017 door: Team Stichting OOPOEH, Keizersgracht 344, 1016 EZ Amsterdam.

“VIER HET LEVEN”



“Vier het leven” is samen genieten. Deze stichting is een paar jaar geleden opgericht en organiseert film, theater- en concertbezoeken met begeleiding voor senioren, die niet graag alleen op stap gaan. Wanneer u zich opgeeft voor een avond film, theater of concert wordt u behoorlijk in

de watten gelegd. Wat gebeurt er nl. allemaal:

U wordt thuis, met de auto opgehaald door een vrijwilliger. Hij/Zij haalt maximaal 3 mensen op en vergezelt u de hele avond.

De kaarten voor de voorstelling worden verzorgd en men houdt rekening met rolstoel en rollator. Vooraf even laten weten.

Voorafgaand aan de voorstelling drinkt u samen een kopje koffie.

In de pauze drinkt u samen een drankje.

Na afloop van de voorstelling brengt de vrijwilliger u naar huis.

De mensen kennen elkaar niet, maar er ontstaat altijd snel een heel gezellige sfeer, ook omdat u doorgaans al wat eerder in het theater bent en alles met elkaar op uw gemak kunt doen.

Over **financiën**. Stichting Vier Het Leven heeft geen winstoogmerk en is voor de realisatie van haar activiteiten afhankelijk van de bijdragen van derden.

Deelnemende ouderen betalen slechts een deel van de arrangementskosten. Zo houden we het betaalbaar. Dankzij de bijdragen van onze donateurs, culturele partners en vrijwilligers kan Vier Het Leven haar missie vervullen. Samen maken zij het mogelijk dat inmiddels meer dan tienduizend ouderen in Nederland op stap kunnen.

De prijs van een arrangement varieert per voorstelling. Als deelnemende oudere betaalt u maar een deel van de kosten. Deze kosten zijn als volgt opgebouwd. U betaalt voor uw theaterkaartje, 2 consumpties, vervoer- parkeer- en besprekkosten. U bent verzekerd van goede plaatsen. Een eigen gereserveerde tafel en zorgt uw begeleider voor uw consumpties. Na afloop wordt u weer gezellig en veilig thuisgebracht.

Wilt u mee genieten? Of wilt u eerst een programma inzien? Neem dan contact op met het telefoonpaneel iedere werkdag tussen 9.00 en 12.00 uur tel. nr. 035-5245156. U wordt altijd teruggebeld, want als er niemand aanwezig is, kunt u inspreken op het antwoordapparaat. U hoort dan ook of er nog plaatsen beschikbaar zijn.

E-mail: info@4hetleven.nl

www.4hetleven.nl



Gezond Natuur Wandelen wekelijkse wandelingen

Meer gaan bewegen en van de natuur genieten!

Vindt u het leuk om regelmatig met een groep een uurtje langs een natuurrijke route te wandelen?

De stichting Gezond Natuur Wandelen Nederland met een brede achterban van organisaties uit de wereld van welzijn, gezondheid, de (wandel)sport en de natuurbescherming organiseert elke week wandelingen in het groen. Deze starten op een vaste plaats en vaste tijd en worden begeleid door vrijwilligers die onderweg ook iets over de natuur vertellen.

De wandelingen zijn in de eerste plaats bedoeld voor mensen die graag wat meer willen bewegen. Maar iedereen die het gewoon leuk vindt met een groep een uurtje op stap te gaan is van harte welkom. De wandelingen zijn **gratis** en u hoeft zich niet van tevoren op te geven. Na afloop is er de mogelijkheid om samen een kopje koffie te drinken (op de meeste plaatsen tegen een gereduceerde prijs).

Ons doel is dat iedereen in Nederland op bescheiden afstand van zijn huis minstens een keer per week mee kan doen met Gezond Natuur Wandelen. Het programma is sinds 2014 in opbouw. Vanaf september 2015 wordt er gewandeld op Texel en in Haarlem, IJmuiden, Overveen, Heemstede, Castricum, Haarlemmermeer, Heerhugowaard, Leeuwarden, Drachten, Beetsterzwaag en Zaandam.

Wandel gezellig mee, het is gezond en u kunt ook nog mooie natuur ervaren.

Elke **woensdagochtend** om 10.00 uur: Pennemes, Bloemgracht 95, Zaandam "De Koffiemolen". Van hieruit wandel je in de 2 prachtige aangrenzende parken.

Elke **vrijdagochtend** om 10.00 uur; De Poelboerderij, Veerdijk 106, Wormer. We veramelen bij de Poelboerderij zelf, dus niet op de parkeerplaats.

Elke **zaterdagmorgen** om 10.00 uur: Jagersplas, Bistro bij de plas, Kuilpad 1, Zaandam, Ook rondom de Jagersplas is het prachtig wandelen.

Wilt u meer informatie of heeft u verdere vragen? Bekijk dan de website: van Gezond Natuur Wandelen op: www.gezondnatuurwandelen.nl of neem contact op met Ronald van Zon via info@gezondnatuurwandelen.nl

HULP NODIG MET DE COMPUTER/IPAD?

We leven in een veranderde wereld en binnenkort wordt de computer toch wel een belangrijke informatiebron in ons leven. Wellicht heeft u al een PC of een I-pad en weet u niet zo goed om hier mee om te gaan, dan heeft de SENIORENVERENIGING ZAA NSTREEK voor u een oplossing. Wij hebben nl. 2 vrijwilligers bereid gevonden om bij u aan te komen om u een beetje wegwijs te maken in het mysterie van deze apparaten tegen een kleine vergoeding.

Heeft u problemen? Wilt u van te voren vertellen wat uw problemen zijn? Onze vrijwilligers kunnen u dan vertellen of zij u kunnen helpen. Het zou bv. kunnen gaan om Email, Internet, tekstverwerken waaronder ook bv. mappen maken (documenten en foto's ordenen). Foto's op de computer zetten en basis bewerken. Ook sociaal media zoals facebook. Hiervoor kunt u bellen met mevr. A. Brans.

Mevr. A. Brans tel. nr. 6352846
Dhr. J. Egging tel. nr. 7710440

Als er iets aan de computer stuk is kunnen zij u **niet** helpen. Dus het ligt aan de vraag of zij iets voor u kunnen doen. Heeft u nog garantie op de PC, neemt u dan eerst contact op met de leverancier.

WAT IS BUUV? Op 8 oktober 2013 is Zaanstad gestart met BUUV.

BUUV is de sociale marktplaats voor en door bewoners van Zaanstad. BUUV draait om dingen die je als buurt- of stadsgenoten voor elkaar kunt doen. Dit kan van alles zijn: koken, samen iets ondernemen, de hond uitlaten, een lift naar de huisarts, een klusje in huis of de tuin, hulp met computers, en ga zo maar door. Bij BUUV kunt u vragen en aanbieden.

De gedachte achter BUUV

Hulp vragen en bieden aan de burens was vroeger veel vanzelfsprekender. Een boodschapje doen of een pannetje eten koken als iemand ziek was. Tegenwoordig kennen mensen burens soms niet eens, of weten niet wat er speelt achter de voordeur van de burens. De verzorgingsstaat heeft veel zorg- en hulptaken overgenomen waarvan het vroeger heel normaal was dat de burens of familieleden uit de buurt het deden. Veel van deze voorzieningen zijn echter niet meer te financieren, er moet bezuinigd worden. Los daarvan zijn er andere redenen waarom het goed is om de sociale netwerken in de Zaanse wijken te verstevigen:

Het is belangrijk dat mensen zo lang mogelijk mee kunnen doen in de samenleving en op een prettige manier in hun buurt kunnen blijven wonen. BUUV biedt een platform waarop bewoners zelf hulp kunnen bieden of vragen, en in contact komen met buurtgenoten. Dat is goed voor de Zaanse buurten en wijken. En daarnaast: het kan 'gewoon' leuk en prettig zijn om iets voor een ander te doen.

Tel.nr. 088-3833015. E-mail Zaanstad.buuv.nu



www.seniorenverenigingzaanstreek.nl

Seniorenvereniging Zaanstreek

BELANGENBEHARTIGING

- problemen in de openbaarheid brengen
- advies geven aan ouderen
- invullen van belastingformulieren
- aanvragen huur- en zorgtoeslag
- invulhulp diverse formulieren
- korting rijbewijskeuring
- korting Zaantheater

LIEF EN LEED

- aandacht voor zieke, slecht ter been zijnde en jubilerende leden

ACTIVITEITEN

- cursus kunstverkenning
- Vrouw Blijft Bij
- fietstochten, wandelingen
- meerdaagse reizen, excursies
- klaverjassen, bingo
- museum- en theaterbezoek
- samen uit eten gaan
- lezingen organiseren
- filmmiddagen
- hulp met de computer
- cursus voor de **iPad**