

Senioren contact



Jaargang: 3 uitgave: 1: februari 2018



Bestuur

Voorzitter:

Dick Jansen, tel. 0313-476970
voorzitter@seniorenverenigingdoesburg.nl

Secretaris :

Dick Blankenstein, tel. 0313- 475537
secretaris@seniorenverenigingdoesburg.nl

Penningmeester:

Johan Schovers, tel. 06-10737352
info@seniorenverenigingdoesburg.nl

Ledenadministratie:

Martijn Fohr, tel. 0313-631169
roma38@planet.nl

Gaat u verhuizen of anders, geef het door aan de Ledenadministratie.

Ouderenadviseur:

Dinsdag, Woensdagen Vrijdag (Caleidoz) 0313- 820030

Bankrekening: Regiobank NL77 RBRB 0939.6959.44
t.n.v. Seniorenvereniging Doesburg e.o.

Website: <http://seniorenverenigingdoesburg.nl>

Mail: info@seniorenverenigingdoesburg.nl

Aangesloten bij:

Federatie van Algemene Seniorenverenigingen; FASv

Inhoudsopgave	Blz.
Van de voorzitter	4
Ledenadministratie een welkom	4
Belasting laat geen geld liggen	4
Maandopening 2 Februari 2018	5
Van de penningmeester	5
Agenda februari 2018	6
Expertips	7
Laat ze niet binnen	8
Rijbewijskeuring regelzorg	9
Computerinloop	9
Uitnodiging gezamenlijke maaltijd	10
Oververmoeid en neerslachtig	10
Verjaardagen	11

Van de voorzitter.

Voor diegene die niet aanwezig konden zijn op onze nieuwjaarsreceptie en die ik derhalve niet een gelukkig nieuwjaar kon wensen, bij deze.

Een voorspoedig 2018 voor u en uw naasten.

Ook nu hoop ik maar weer dat u een positief jaar zult hebben. Evenals onze vereniging die zich eigenlijk alleen maar sterk maakt voor uw welzijn, op allerlei gebied. Hierbij denk ik niet alleen aan financiën en wonen, maar vooral aan het tegengaan van eenzaamheid door bijvoorbeeld allerlei ontmoetingen te realiseren.

Doordat mij soms mensen benaderen met suggesties, wil ik u nogmaals vragen om deze schriftelijk aan te reiken, zodat we deze in ons "Seniorencontact" kunnen plaatsen. Actie levert ook altijd reactie op en een nette levendige correspondentie van onze leden is altijd welkom. Dit houdt ons blad dan ook actueel.

In ieder geval hebben we weer genoeg voor komend jaar in ons programma staan, dus houdt de agenda in de gaten!

Zie u graag binnenkort op een van onze activiteiten.

Dick Jansen

Vacature

Wij zoeken een redacteur die de nieuwsbrief wil verzorgen!!

Een welkom aan:

Nieuwe leden november/december 2017 Dhr. L.G Wolf, Dhr J. Williams, Mevr. A v.d.Heuvel, Mevr.J.Bosvelt en Mevr. A.A.Brandenburg.

Nieuwe leden januari 2018 Dhr. B.J.Verhoef

Graag tot ziens bij onze activiteiten.

**BELASTINGAANGIFTE
LAAT GEEN GELD LIGGEN**

Mensen met een klein aanvullend pensioen of ziektekosten, kunnen in veel gevallen geld terugkrijgen van de belasting, dan is de slogan laat geen geld liggen van toepassing.

Ziet u ook zo op tegen het invullen van uw belastingaangifte?

Wilt u zeker weten dat u geen geld misloopt? Maak dan gebruik van onze hulp bij Belastingaangifte

U kunt hen rechtstreeks bellen voor een afspraak als u al eerder door een van hen geholpen bent. Dick Blankenstein tel 0313-475537, Martin van Rooyen tel 0313-484904 en Johan Schovers 06-10737352

U kunt ook hulp krijgen bij het aanvragen van uw zorg- en huurtoeslag als u daar recht op heeft.

Begin januari valt de blauwe envelop van de Belastingdienst bij u op de mat.

Of u krijgt rond die tijd een bericht in uw Berichtenbox op Mijnoverheid.nl.

In beide gevallen met het vriendelijke maar dringende verzoek om aangifte van uw inkomsten over 2017 te doen.

Lang niet iedereen betaalt het juiste bedrag aan inkomstenbelasting.

Voor SVD.e.o-leden die (nog steeds) meer betalen dan de bedoeling is: aan het einde van het jaar is het altijd raadzaam om nog eens goed alle mogelijkheden van belastingbesparing door te nemen. Het kan soms veel (belasting)geld schelen

Voor verdere informatie : Johan Schovers 06-10737352.

Maandopening 2 Februari 2018

Net als voorgaande jaren wordt er weer een sjoelmiddag gehouden.

Sjoelbakken genoeg, dus kom ook!

Vrijdag 2 februari 14:30 in Grotenhuys(van Brakellaan)

Van de penningmeester

Beste leden,

Verzoek aan de leden die de contributie voor het **lopende** jaar nog niet betaald hebben. Hierbij dan ook het verzoek, om de contributie te voldoen.

Vragen? Bel Johan Schovers 06-10 73 73 52

Contributie 2017 € 25.00 en aanvullend € 20,00 voor een eventuele partner, ofwel maximaal € 45,00. Bij voorkeur de contributie per bank- of

giro-overschrijving overmaken op **NL77 RBRB 0939.6959.44**t.n.v.
Seniorenvereniging Doesburg e.o.
Bij betaling gaarne vermelden: SVD Contributie 2018

Agenda februari 2018

Dag	Datum	Tijd	Activiteit
vrijdag	2-2-2018	14:30	Maandopening Sjoelen
vrijdag	9-2-2018	14:30	Klaverjassen, Jokeren, Bridgen en Rummikub
dinsdag	13-2-2018	13:30	Wandelen
vrijdag	16-2-2018	14:30	Kennis maken met nieuwe leden.
woensdag	21-2-2018	14:00	Bowlen
vrijdag	23-2-2018	14:30	Klaverjassen, Jokeren, Bridgen en Rummikub
dinsdag	27-2-2018	13:30	Wandelen

Hieronder meer info over de plaats van de activiteiten .

**Klaverjassen, Jokeren, Bridgen en Rummikub in
Grotenhuys: van Brakellaan**

Wandelen verzamelen bij parkeerterrein De Bleek

**Bowlen in het Dorpshuis Drempt
(fietsers vanaf de Meipoort om 13:30 uur)**

Sjoelen in Grotenhuys: van Brakellaan

Experttips die inbrekers buiten de deur houden

Een openstaand raam, een voordeurslot dat makkelijk te forceren is. Bij woninginbraak gaan de daders meestal voor een snelle buit. Hoe moeilijker u het ze maakt, hoe groter de kans dat ze het opgeven.

Een woninginbraak heeft vaak een enorme impact. Mensen raken niet alleen bezittingen kwijt, maar vaak ook hun gevoel van veiligheid. Mits u goed verzekerd bent is achteraf de schade vergoeden maar een deel van de pijn die weggenomen wordt.

De belangrijkste zorg bij inbrekers is niet opvallen. Ze komen niet graag in straten of appartementen waar de sociale controle groot is. Met dat in uw achterhoofd kunt u maatregelen nemen die er al voor zorgen dat inbrekers liever aan uw deur voorbijgaan.

Een zeer effectief middel is de Whatsapp buurtpreventie. Deze werkt via de smartphone (mobiele telefoon). Aangezien veel ouderen geen smartphone hebben, willen we hier niet meteen verder op ingaan.

Wat we wel kunnen is, indien we iets verdachts zien, de buurtbewoners waarschuwen via de vaste telefoon. Inbrekers worden dan al in de gaten gehouden voordat ze hun slag hebben geslagen.

Ook verlichting schrikt af, een inbreker staat immers niet graag in de spotlights. Denk aan goede buitenverlichting, of aan een lamp die aanspringt zodra iemand in de buurt komt.

Zorg ook dat er binnen lampen branden en laat de gordijnen open. Dat maakt het lastig om ongemerkt door uw huis te sluipen. Tot slot doet u er goed aan om regelmatig te snoeien. Dichte begroeiing is ideaal voor inbrekers om zich achter te verschuilen.

Doe of u thuis bent

Inbrekers lopen eerder voorbij aan een huis dat er bewoond uitziet. Zorg daarom om te beginnen dat er 's avonds licht brandt. LED kaarsjes gebruiken is zeer effectief, dan lijkt het of iemand thuis is. U kunt als u

niet thuis bent eenvoudige tijdschakelaars gebruiken die het licht automatisch aan doen op een vaste tijd.

Verder kunt u de burens vragen om tijdens de vakantie de post op te ruimen, de planten water te geven en de tuin een beetje bij te houden. En schakel uw vaste telefoon door naar uw mobiele telefoon. Dan kunt u opnemen tijdens uw vakantie, en dit maakt dat een dader denkt dat u thuis bent. Het spreekt voor zich dat u geen briefjes op de deur plakt, maar wees ook voorzichtig met sociale media.

Laat ze niet binnen

Preventie door verzekeraars en politie heeft gelukkig al veel opgeleverd. Zo is het aantal insluipingen gedaald. Mensen zijn er steeds beter van doordrongen dat ze ramen en deuren altijd moeten afsluiten, ook als ze maar even weg zijn. Ook is goed hang- en sluitwerk met een keurmerk steeds normaler. Goede sloten werken niet tegen de babbeltruc, waarbij onbekenden aanbellen en met een smoes proberen binnen te komen. Tip is om zeker niet open te doen als het donker is. Instanties met goede bedoelingen, zullen het begrijpen en het overdag opnieuw proberen. Handig is een kierstandhouder, waarmee u de deur een klein stukje kunt openen. Inbrekers bedenken steeds nieuwe methoden om sloten te forceren. Zo is er de cilindertrekmethod, ook wel kerntrekken genoemd. De inbrekers draaien een schroef in het cilinderslot waarna ze het slot er met een speciaal apparaat uittrekken. Het kost een minuut en maakt nauwelijks lawaai. Er zijn gekeurde sloten waarmee dit niet lukt. Meer informatie vindt u op Politiekeurmerk.nl. Daar ziet u ook andere bekende inbraakmethodes. Met tips wat u er tegen kunt doen.

Toch ingebroken?

Met de Stopheling app van de politie uw eigendommen te registreren. Ze komen dan - als ze ondanks alle preventiemaatregelen toch gestolen worden - in een database van de politie. Wanneer de politie tijdens een onderzoek spullen van u aantreft, is de kans groter dat u ze terugkrijgt. De app is ook handig voor wie regelmatig iets tweedehands koopt. U kunt via het serienummer checken of bijvoorbeeld een televisie of fiets niet als gestolen geregistreerd staat. Zo ontmoedigt u inbrekers en draagt bij aan het veiliger maken van Nederland!

Rijbewijskeuring regelzorg

Senioren, chauffeurs met rijbewijs C/D/E en overige automobilisten die voor verlenging van hun rijbewijs moeten worden gekeurd, kunnen hiervoor terecht op het spreekuur op 08 februari en 08 maart op de locatie Buurtacademie Doesburg, De Linie 4.

Voor informatie en een afspraak belt u naar het landelijke afsprakenbureau van Regelzorg Rijbewijskeuringen: 088 23 23 300. Zelf een datum plannen kan via www.regelzorg.nl. Schikt de datum u niet dan zijn er veelal andere mogelijkheden in de regio waaronder Steenderen, Doetinchem en Zevenaar.

Het tarief voor keuring bedragen: senioren 35 euro en 55 euro voor chauffeurs met rijbewijs C/D/E. Bij het behalen en verlengen van dit rijbewijs is een medische keuring verplicht.

Computerinloop Linie 4

Hier kan iedereen terecht voor hulp en advies op computergebied. Bewerken van vakantiefoto's die bewerkt of geordend moeten worden, hulp bij de nieuwe laptop of tablet

Vragen over Wi-Fi, internet of actuele systemen. De vrijwilligers van de inloop kunnen u daarbij op weg helpen.

Het enige wat u nodig hebt is belangstelling en soms een beetje durf over de drempel heen te stappen.

Men heeft de beschikking over computers en een laptop. En kan ook zijn eigen laptop, smartphone of tablet meebrengen.

Maandag en woensdag 12.30 — 16.00, vrijdag 09.00 — 12.30 uur. Kosten : 1,50 per deelname/0,85 koffie /thee.

Sta jij stil bij de gevaren van malafide webwinkels?

Het kan zomaar gebeuren dat je op een malafide webshop stuit. Bij zulke webwinkels proberen sluwe internetoplichters je te verleiden tot het doen van een betaling voor een product, dat jij vervolgens nooit zult ontvangen.

Uitnodiging gezamenlijke maaltijd

Beste Leden,

Zoals in de voorgaande jaren houden wij deze keer de gezamenlijke maaltijd in het restaurant van Grotenhuys aan de van Brakellaan in Doesburg. Vrijdag 2 maart 2018.

Aanvang 17.00 uur of na bericht 19.00 uur

Meer informatie zie aanmeldformulier.

Alleen voor leden.

Oververmoeid en neerslachtig? Vul je vitaminetekort aan

Vitamine B en vitamine C

Er zijn veel verschillende vitamine B's met hun eigen werking. Gelukkig hebben ze één ding gemeen: ze maken allemaal energie vrij. Ook vitamine C speelt een belangrijke rol bij het vrijmaken van energie. Deze energie stimulerende vitamines kun je innemen door middel van supplementen of door voldoende voeding te eten die rijk is aan vitamine B en C. Voorbeelden hiervan zijn:

Vitamine B1 en B2: varkensfilet, halfvolle melk en zilvervliesrijst. Over het algemeen bevat vitamine B1-rijke voeding een laag vitamine B1-gehalte

Vitamine B3: gehaktbal, noten en pangafilet

Vitamine B5: aardappelen, magere yoghurt en eieren

Vitamine B6: bananen, muesli en een speklapje

Vitamine B8: eieren, melk en sojaproducten

Vitamine B11 (foliumzuur): groene groenten (spinazie, broccoli, boerenkool), volkoren producten en fruit

Vitamine B12: dierlijke producten, zoals zalm, kabeljauw en hamburger

Vitamine C: groenten (rode paprika, aardbeien en sinaasappels), fruit en aardappelen

Bron (dokterdokter)