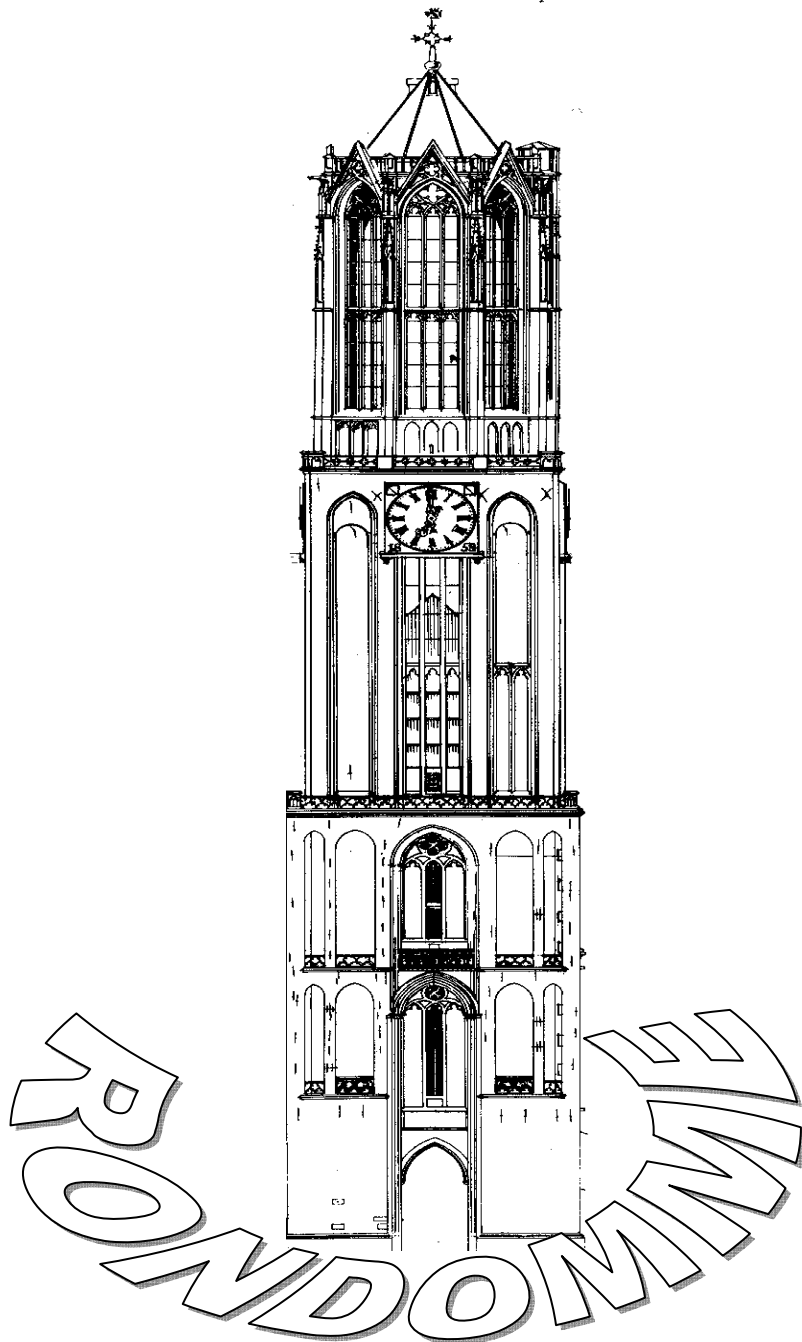


KBO

kbo stad·utrecht

Katholieke Bond van en voor Ouderen



Nr. 12/1 december 2010/januari 2011

Bestuur

Dhr. F.M.M. Brinkman	Voorzitter Contact pers. Prov. KBO	tel.: 6567739 (tussen 19.00 en 20.00 uur)
Mevr. M. Kroft	Vicevoorzitter Vert. Werkgroep Zorg	tel. 2511135
Mevr. G.M. Brewster Penningmeester:	Secretaris Vacant	tel. 0346-567610
Mevr. A. Miltenburg	Penningmeester a.i. Notulist	tel.: 2627699
Mevr. M.B.J.H. Andreissen	Vert. COSBO bestuur 2° notulist	tel. 8895442
Dhr. A.J. Rijntjes	Activiteitencommissie Vert. Sen. Adviescommissie	tel. 8895442
Vacant	Algemeen bestuurslid	

Ledenadministratie

Mevr. B.H. Postma-Tjoa
Eduard Verkadelaan 115
3584 GT Utrecht
Tel.: 2513730
E-mailadres: joyce.kbo@casema.nl

Redactie Rondomme

Mevr. M. Vlutters-Francisca
Dhr. F.J.H. Egberts
Mevr. B.H. Tjoa
Mevr. M.A. Andriessen
E-mailadres: rondomme@gmail.com

Nestorbezorging

Dhr. F.J.H. Egberts
Ravellaan 93,
3533 JJ Utrecht
Tel.: 2938290

Werkgroepen e.d. met hun contactpersonen

	Telefoon		Telefoon
Zorg		Minimabeleid	
Mevr. M. Kruff	2511135	Mevr. M.A. Vlutters-Francisca	2722544
Vervoer, Verkeer en Veiligheid		Cliëntenraad	
Dhr. L. Bouwman	2513501	Mevr. L. Klaessens	2521530
Wonen		Belasting invulhulp	
Mevr. P.W.C. Scholten	2513188	Dhr. H. de Kruijff	293369
WoMot Cliëntenbelang Utrecht		Belastinghulp informatie	
Dhr. R. v.d. Eventuin	2510443	Prov. KBO Utrecht	2623249
Ouderen Advies Comm. Utrecht		Tijdens kantooruren op ma. di. en wo.	
Dhr. A. Rijntjes		Reis- en activiteitencommissie	
Dhr. R. v.d. Eventuin	2510443	Mevr. M. Rosenberg	
Webmaster		Dhr. A. Rijntjes	8895442
Dhr. D. v.d. Horst	2716293		

Rijbewijskeuring

Dr. v.d. Berg
Afspraak op woensdag,
donderdag en vrijdag van
van 10.00 tot 16.00 uur, tel.: 2892755

Buurtcentrum De Bram
Henriëttedreef 20
Tel.: 0882323300

Dienstencentrum Musketon
Eens per maand,
vraag naar Marion
Tel.: 2898204

Onze website www.kbo-stad-utrecht.nl de van het kijken waard

Postadres KBO Stad-Utrecht per 1 januari 2011: Boomstede 76, 3608 AD Maarssen
e-mailadres: a.brewster@kpnplanet.nl

R o n d o m m e

Jaargang 57/58 Nummer 12/1 december 2010/januari 2011

De Rondomme wordt verstrekt aan de leden van de
KBO Stad-Utrecht, als bijlage van het maandblad Nestor
Oplage 970 stuks

I n h o u d

- Van de voorzitter	4
- Van de redactie	4
- Eucharistieviering	4
- Kerstmis	5
- Belangrijke data	5
- Kerstviering	6
- Contributie 2011	7
- Themamiddag 26 oktober	7
- Cine+	8
- Waarom lid van de KBO ?	8
- Workshop Kerstkransen Maken	9
- De helpende handen	10
- OV-chipkaart in een aantal stappen (3)	10
- Gedenkwaardige dagen in december	11
- Belastingen en de invullers	11
- Zorgwacht, iets voor u ?	12
- Klik, klak, flits, klaar	12
- Een kat of een brandmelder	13
- www.kbo-stad-utrecht.nl (2)	13
- Weet, weetje. Symbolen rondom kerstmis	14
- Nieuwjaarsreceptie	15
- Formulier automatische incasso	16
- COSBO Nieuws	17

Kerstviering 21 december 2010

Wees er snel bij, haast is geboden; zie de gegevens op pagina 6 en 9

Opgeven voor de ochtendviering en de lunch uiterlijk vóór 10 december (tel 030-8895442).

Opgeven voor de workshop in de middag uiterlijk vóór 10 december (tel. 06-43855888).

Na telefonische opgave ook het formuliertje insturen.

**Door de latere uitgave van de Nestor en de Rondomme wordt u verzocht
zeer snel te reageren.**

Van de voorzitter

Voor u ligt alweer de laatste Rondonne van 2010, maar ook de eerste van 2011. Het nummer december/januari heeft weer onder de deskundige leiding van Fred Egberts het levenslicht gezien. De tijd van het jaar noopt mij om terug te blikken op het afgelopen verenigingsjaar.

Sinds kort ben ik geabonneerd op de Telegraaf. Eerst kocht ik hem alleen op zaterdag, maar u weet hoe dat gaat, een aantrekkelijke aanbieding tijdens de 50+beurs. Voor maar € 16,00 per maand elke dag een jaar lang de Telegraaf in de bus en de blauwe container is er ook blij mee, want ik heb nu een jaar lang veel meer oud papier. Als ik al die columns lees van o.a. Rob Hoogland, prof. Dr. B. Smalhout of Joshua Livestro dan moet ik eerlijk bekennen dat mijn schrijfkunst ver achterblijft bij die van hen.

Op 25 september schreef Smalhout echter het volgende:

Bij al het mediarumoer rondom onze voorstropelende kabinetsformatie wordt vaak vergeten dat de verloedering van onze samenleving gewoon doorgaat. Dat komt omdat iedereen het langzamerhand beu is om steeds maar weer te horen wat er niet deugt. Ook treedt er gewenning op, waardoor onjuiste zaken langzamerhand als normaal worden beschouwd. Het is min of meer een internationaal voorkomend verschijnsel.

Beste KBO leden, met deze tekst heeft Smalhout wel een punt. Het wordt allemaal zo gewoon. Sla een krant open, zet de TV aan, oorlogen, hongersnood, armoede, aids, natuurrampen, criminaliteit, extremisme, gezinsdrama's, seksueel misbruik in de R.K. Kerk en andere hulpverlenende instanties, te veel om op te noemen. Dat we er allemaal aan wennen blijkt wel uit het feit dat we na het zien van het journaal met alle ellende meteen om 20.25 uur naar Andre van Duin zitten te kijken met een brede grijns op het gezicht. Gelukkig kan dat ook nog in de huidige tijd. Er zijn ook nog veel leuke dingen. Wat dacht u van uw eigen KBO. Leuk toch, wat er allemaal georganiseerd wordt. Twaalf maal een eucharistieviering met daarna koffiedrinken, negen maal een themamiddag met elk wat wils en dat in samenwerking met de meisjes van het

Vader Rijn College. Tien maal per jaar de Rondonne, een blad met allemaal wetenswaardigheden over **uw** KBO Stad-Utrecht. Dat alles is mogelijk dankzij de inzet van de vele vrijwilligers (ca. 60 personen.) Langs deze weg, en ik zal geen namen noemen want dan zou ik iemand kunnen vergeten, wil ik **alle** vrijwilligers bedanken voor hun geweldige inzet in het afgelopen jaar en hoop dat ik het komende jaar weer op hen mag rekenen. Verder wil ik mijn medebestuurleden bedanken voor de prettige samenwerking en hoop dat we op de ingeslagen weg verder kunnen. Het nieuwe bestuur, waar onder de secretaris en de penningmeester a.i. wens ik veel succes met hun werkzaamheden. KBO leden van Stad-Utrecht, in de vorige Rondonne stond ons verlanglijstje. Kijkt u daar nog eens naar? Wellicht kunt u volgend jaar een verlangen van het bestuur inwilligen. Zittend achter mijn PC, zo u wilt voor mijn PC, wens ik u al het goeds voor het komende jaar in een goede gezondheid. Op 5 januari houden wij voor het eerst een nieuwjaarsreceptie, dan hoop ik u persoonlijk de hand te kunnen schudden en het glas te heffen op het nieuwe jaar 2011.

Van de redactie

Excuus

Wat kan maar niet mag gebeuren, was de onjuiste datum van de eucharistieviering in de Rondonne van oktober.

Wij bieden hiervoor onze verontschuldiging aan.

Rectificatie

De Bijlmerramp was niet in 1995 maar in 1992. De heer Hans Collard heeft ons daarop attent gemaakt.

Eucharistieviering

In december vindt de eucharistieviering plaats op vrijdag 17 december en in de eerste maand van 2011 op vrijdag 21 januari.

Beide dagen in de St. Rafaëlkerk, Lichtenberchdreef 4; aanvang 10.00 uur. Na de dienst wordt u een kopje koffie aangeboden.

Kerstmis

Bij het ter perse gaan van deze Rondomme moet de feestmaand nog beginnen. In de donkerste tijd van het jaar hebben wij er behoefte aan die donkerte te verdrijven en dus vieren we feest.

Bij de winkelcentra wordt naartig kerstverlichting aangebracht. En na Sint Nicolaas worden door de hele stad de kerstbomen weer neergezet.

Ook bij particulieren verschijnen de kerstmannen, die halsbrekende toeren verrichten aan de gevels en er zelfs niet voor terug deinzin om 10 hoog op de balustrade van het balkon te fietsen. Feest dus.

Het lijkt wel of de mensen ieder jaar meer behoefte hebben aan licht binnen en buiten. Ik doe er trouwens zelf ook aan mee. Er komt een staartster(verlicht) aan het ene balkon te hangen en verlichte ijspegeltjes aan het andere.

Binnen zet ik een bescheiden kerstboompje neer en het kerststalletje krijgt, zoals ik dat vanaf mijn prilste jeugd gewend ben, een ereplaatsje.

Het is een kleine houten kerstgroep, die ik gekregen heb van mijn man in het jaar dat wij getrouwd zijn nu 50 jaar geleden. Toen de kinderen kwamen hebben we er een bij gekocht en plaatsten we er ieder jaar twee met uiteraard één kindje in de kribbe. Een uitgebreide groep. Voor de jongens aanleiding om de herders in slagorde op te stellen om veldslagje te spelen met de koningen. Op kerstavond vertelde ik dan het verhaal van Maria en Jozef volgens het evangelie van Lucas. Ik heb zelden een verhaal gelezen dat zó beeldend geschreven is. Het ontroert mij nog steeds. Het maakt stil van binnen. Ieder jaar probeer ik tijd te vinden voor die stilte. Ruimte te maken om vrede toe te laten. Niet een vredig gevoel waar ik me behaaglijk bij voel maar echte vrede die iedere mens omvat. En dat kan soms verontrustend zijn. Hoeveel mensen zijn er niet alleen met kerstmis. Daar hoeven we helemaal niet ver voor te kijken. Hoeveel leven er niet op de grens van of in de diepste armoede. Zo velen zijn onschuldig gevangen gezet of worden onderdrukt. Op zoveel plaatsen woedt er oorlog, om over natuurrampen nog maar niet te spreken. En we kunnen zo weinig doen. Dat alles klinkt niet erg vredig en tóch. Ook de tijd van Maria en Jozef was een barre tijd. De Romeinse bezetting was zwaar te dragen zeker voor de gewone mensen. En in die tijd speelt ons kerstverhaal. In dat

verhaal worden de mensen even boven zichzelf uitgetild en ervaren zij vrede in hun hart als zij het kind van Bethlehem zien. Hun omstandigheden veranderden niet maar 'vrede' werd hen wel toegewenst. Ik hoop van harte dat kerstmis u die vrede brengt.

Tot slot nog een kleine kerstgedachte

... die nacht zó verstild,
de hemel zó klaar,

wat herders in het veld,
heel dicht bij elkaar,

en ginds in een stal
wiegt Maria haar kind,

een ster glinstert daar
waar de vrede begint...

Mies Andriessen.

Belangrijke data

Noteer ze nu reeds!

Woensdag 5 januari 2011

Nieuwjaarsreceptie van 14.00 u. tot 16.00 u.

14.30 Nieuwjaarswensen van de voorzitter Frans Brinkman.

Daarna gezellig samenzijn met een drankje en een hapje.

Wijziging themamiddag 25 januari.

De workshop sieraden maken vervalt.

Hiervoor in de plaats : informatie over brand en inbraak preventie.

Wijziging themamiddag 22 februari.

In verband met vervoersproblemen én de hoge kosten gaat het koken bij Miele niet door.

We zijn bezig met een ludiek alternatief.

Alle themamiddagen én de Nieuwjaarsreceptie worden gehouden in de zaal van de St. Rafalkerk, Lichtenberchdreef 4. Bushalte lijn 1, halte Neckardreef (bij de watertoren)

Er is voldoende parkeerruimte op het kerkplein en anders in de buurt.

KERSTVIERING

Zoals ieder jaar houdt KBO Stad Utrecht een kerstviering voor haar leden.
Die kerstviering wordt gehouden op

dinsdag 21 december 2010

in het kerkcentrum St.Rafaël aan de Lichtenberchdreef te Utrecht.
Dit kerkcentrum is te bereiken met buslijn 1 richting Overvecht, bushalte Neckardreef.

Het programma voor die dag zal zijn:

10.30 uur	Ontvangst gasten met koffie/thee
11.00 uur	Opening door de voorzitter, de heer Frans Brinkman
11.05 uur	Samenzang o.l.v. mevrouw Thea Wakelkamp
11.30 uur	Kerstverhaal, gelezen door de heer Jos Pechler
11.40 uur	Vervolg samenzang
12.15 uur	Pauze
12.30 uur	Lunch
13.30 uur	Kerstkrans maken
15.30 uur	Sluiting

U bent van harte welkom bij deze kerstviering.

Als u één of meerdere introducés, geen lid zijnde van de KBO Stad –Utrecht, wilt meebrengen kan dit tegen een vergoeding van € 10,- voor de lunch en € 12,50 voor de workshop per persoon. Voor lunch vindt u hieronder een aanmeldstrookje. Voor de workshop vindt u elders in dit blad een aanmeldingsstrook. U kunt zich ook alleen voor de workshop opgeven. U wordt dan om 13.30 uur verwacht.

Van iedereen die aan de workshop kerstkransen wil mee doen, wordt een vergoeding gevraagd. De kosten hiervoor bedragen € 12,50 per persoon bij aanmelding te voldoen.*

*zie voor verdere informatie elders in dit blad.

Als het bovenstaand programma u aanspreekt, verzoeken wij u onderstaand strookje ingevuld en vóór 10 december a.s. te zenden aan de heer Ton Rijntjes, Tiberdreef 84, 3561 GG Utrecht.

.....Hierlangs afknippen

Neemt deel aan de kerstviering met lunch

Naam.....lid KBO Stad Utrecht gratis

Aantal personen.....

Introducé.....€ 10,00

Betaling vindt plaats aan de zaal.

***Let op! In de Paulus brieven is de aanvangstijd verkeerd vermeld.
De viering begint om 11.00 uur***

Contributie 2011, oproep tot betaling

Zoals u weet wordt tijdens de Algemene najaarsvergadering de contributie voor het volgende jaar vastgesteld. Een verhoging is nooit leuk, vandaar dat het bestuur dan ook blij verrast was met het initiatief van de leden tijdens de ALV van 19 november jl. Na enige discussie kwam het voorstel vanuit de leden om vanaf heden elke jaar de contributie te indexeren, maar ook voor 2011 een extra verhoging toe te passen i.v.m. extra kosten. De totale verhoging wordt voor 2011 € 3.00, zodat de contributie **€ 25,00** per persoon/per kalenderjaar wordt. De voorzitter benadrukte dat deze verhoging alleen geldt voor 2011, omdat in 2012 een extra verhoging is te verwachten vanuit de UNIE KBO.

Nu zult u zich afvragen waarom moet de contributie omhoog. Wel nu, reeds vele jaren bedraagt de contributie € 22,00 en is al die jaren niet geïndexeerd en dat terwijl alle kosten hoger worden. Zo moeten we veel meer betalen voor het gebruik van de St.Rafaëlkerk en de vergaderruimte bij de COSBO.

Vervolgens heeft onze oproep aan de leden niet geleid tot de invulling van de functie van penningmeester zodat we genoodzaakt zijn gebruik te maken van een extern financieel administrateur en u zult begrijpen dat daar kosten aan verbonden zijn. Willen wij niet te veel gaan gebruiken van onze reserve en tevens kunnen reserveren voor ons 60^e jarig jubileum in 2012 dan is het noodzakelijk om de contributie te verhogen.

Het bestuur hoopt u zo voldoende te hebben uitgelegd waarom deze contributieverhoging nodig is. Langs deze weg wil het bestuur u oproepen om zo snel mogelijk de contributie ad € 25,00 vóór 2011, over te maken op onze bankrekening 3944417 t.n.v. Kath. Bond voor Ouderen Afd. Utrecht. Voor de mensen die hebben gekozen voor automatische incasso geldt dit natuurlijk niet. Zij worden wel verzocht om t.z.t. hun bankafschrift te controleren of het e.e.a. naar behoren is gebeurd.

Heeft u nog niet gekozen voor automatische incasso doe dat a.u.b. alsnog. Het is voor u dan gemakkelijker en ons kost het minder.

Het formulier voor automatische incasso vindt u op pagina 16 van deze Rndomme.

Stuur het vervolgens naar:
Dhr. F. Brinkman, Esdoorn 6,
3984AV, Odijk

Kiest u niet voor automatische incasso, vul dan alstublieft nu meteen uw bankgiro in of betaal per internet bankieren. Het versturen van herinneringen is voor ons bijna geen doen. Dank voor uw medewerking.

Themamiddag 26 oktober

Dinsdag 26 oktober jl. was de themamiddag gewijd aan de onderwerpen: ouder worden en gelovig blijven, zoeken naar religieuze waarden. Herman Andriessen heeft deze middag fantastisch geleid en er heerste een goede maar ook een heel gezellige sfeer. Er waren ongeveer 40 mensen en er werd druk met elkaar gesproken over de beide onderwerpen.

Tijdens zijn voordracht las Herman Andriessen een gebed van een Engelse kloosterlinge. Zij leefde in de 17^{de} eeuw.

Er waren nogal wat mensen die na afloop om de tekst vroegen. Ik druk deze hierbij af.

Heer, U weet beter dan ik
dat ik ouder word en op een dag
oud zal zijn.

Behoed me voor de dodelijke gewoonte
te denken dat ik over elk ding en bij elke
gelegenheid iets meen te moeten zeggen.
Bevrijd mij van het verlangen de problemen van
iedereen te willen oplossen, maak mij nadenkend
maar niet humeurig; behulpzaam maar niet
bazig.

Houd mijn geest vrij, zodat ik me niet eindeloos
verlies in kleinigheden.

Geef mij vleugels voor waar het werkelijk om
gaat.

Verzegel mijn lippen
als het gaat over mijn pijn en over mijn leed.
Die nemen toe, en –van jaar tot jaar-
zal ik er meer over willen praten

Geef mij het geduld om het verhaal van
andermans pijn aan te horen.
Ik waag niet U te vragen
dat mijn geheugen beter wordt;
maar dat mijn eigenwijsheid afneemt.
Zorg dat ik vriendelijk blijf
en geef me het vermogen goede dingen te zien
op plaatsen waar ik ze niet verwacht
en talenten bij mensen bij wie ik die niet had
voorzien. En geef mij de genade, Heer
hun dat dan ook te zeggen.

Mies Andriessen

Cine+

16 december: film **It's complicated**
20 januari : film **Komt een vrouw bij
de dokter**

De films worden vertoond in Camera/Studio,
Oudegracht 156. Aanvang 14.00 uur.
Entree: € 6.00 p.p. (incl. koffie met iets lekkers).

It's complicated

In deze film is Jane (*Meryl Streep*) moeder van
drie volwassen kinderen. Ze heeft een
goedlopend restaurant in Santa Barbara en heeft
na tien jaar gescheiden te zijn een
vriendschappelijke relatie opgebouwd met haar
ex-man, advocaat Jake (*Steve Martin*).
Maar wanneer Jane en Jake de stad uit zijn
omdat hun zoon afstudeert, worden de zaken
gecompliceerd. Een onschuldig etentje wordt iets
onvoorstelbaars: een verhouding! Omdat Jake
hertrouwd is, is Jane ineens 'de andere vrouw'.
Architect Adam die Jane's keuken moet
verbouwen, raakt betrokken bij hun nieuwe
romance. Moeten Jane en Jake verder gaan met
hun levens, of is ware liefde de tweede keer
mooier?

Komt een vrouw bij de dokter

In deze film houdt Stijn (*Barry Atsma*) van het
leven en het leven houdt van hem. Hij heeft een
eigen zaak, een prachtige dokter (*Anna drijver*)
en het lekkerste wijf van het westelijk halfroond
(*Carice van Houten*). Dat hij af en toe van andere
vrouwen geniet hoeft zijn Carmen niet te weten.

En bovendien, zijn hart is van Carmen, dus wat
maakt het uit. Hij heeft het gemaakt. Maar dan
.... Borstkanker.
Zijn wereld stort in. Carmen en Stijn komen terecht
in een rollercoaster van ziekenhuis in, ziekenhuis
uit, chemokuren en bestraling.

Waarom lid van de KBO?

De KBO is met ruim 327,000 leden niet alleen de
grootste seniorenbond, maar zij doet veel voor
haar leden, al is dat niet altijd zichtbaar.
Daarom willen wij u het volgende lijstje niet
onthouden,

- * De KBO vecht voor een goede gezondheids-
zorg, pensioenen en de veiligheid.
- * De KBO is solidair met senioren die het wat
minder hebben.
- * De KBO zorgt voor adviezen, informatie en
ontspanning.
- * De KBO werkt samen met vele andere
organisaties, zoals de COSBO, ROCOV,
ROVER en Cliëntenbelang.
- * De KBO zorgt voor leuke voordeeltjes met
de 15 plus korting.
- * De KBO geeft 10x per jaar het blad Nestor
uit en daarbij ontvangen onze leden de
Rondomme.
- * De KBO vraagt een zeer bescheiden
contributie per jaar.
Bij de KBO Stad-Utrecht is dat € 25.00
p.p.p.j.
- * De KBO wordt gehoord bij alle politieke
partijen, zowel landelijk, provinciaal als lokaal.
Op landelijk niveau doet de KBO dat samen,
binnen het SCO, met de PCOB, NVOG en het
NOOM.
- * De KBO komt op voor de belangen van de
senioren.

Andere activiteiten zijn:

- * informatie over de OV-chipkaart
- * het invullen van belastingformulieren
- * de vrijwillige ouderenadvisering

Voor juridische problemen kunt u terecht bij de
Unie KBO, elke donderdag van 13.30 tot 15.30
uur: telefoon 0900-8212183.

WORKSHOP KERSTKRANS MAKEN

Tijdens deze creatieve workshop gaan we aan de slag om een mooie en moderne kerstkrans te maken. De krans heeft een doorsnede van 30 - 35 cm. (en is geschikt voor zowel binnen en buiten).

De kerstkrans wordt versierd met kokostouw, lichtjes, een hедера, kaneelstokjes, dennenappels, sierappeltjes, citroenschijfjes e.d.

Op de krans komt een grote zilveren kerstbal.

Natuurlijk kunt u de krans mee naar huis nemen.

De workshop is aansluitend na de kerstviering en lunch en begint om 13.30 uur.

Het voordeel van deze kerstkrans is dat de krans zeer lang houdbaar is en het volgend jaar ook weer gebruikt kan worden.

U kunt zich opgeven vóór 10 december 2010

Introducés mogen mee, KBO leden hebben voorrang.

De kosten bedragen € 12,50 per persoon, u kunt dit bedrag overmaken op rekeningnummer: 3944417 t.n.v.

Penningmeester KBO stad Utrecht o.v.v. workshop kerstkrans.

De prijs is incl. alle materialen.

Indien mogelijk verzoeken wij u een klein tangetje mee te brengen.

U kunt zich opgeven d.m.v. onderstaande antwoordstrook.

Deelname aan dit evenement geschiedt op eigen risico.



ANTWOORDSTROOK

Naam:

Adres:

Woonplaats:

Telefoonnummer:

Aantal personen:

Handtekening:

OPSTUREN NAAR:

M. Rosenberg

Koewitdreef 18

3564 HC Utrecht

06-43855888

De helpende handen

Het jaar zit er bijna op en willen wij even stilstaan bij al die helpende handen die er voor zorgen dat uw KBO Stad-Utrecht kan blijven voortbestaan. Zonder deze inzet zou de rijdende trein stilstaan. Langs deze weg willen wij alle vrijwilligers bedanken voor hun werk in het afgelopen jaar.

Het bestuur:

Frans Brinkman	Voorzitter en contactpersoon Prov, KBO
Margreet Kruff	Vicevoorzitter en Werkgroep Zorg COSBO
Gisela Brewster Adrie Miltenburg	Secretaris Notulist en Peningmeester a.i.
Mies Andriessen	Bestuurslid en bestuurslid COSBO redactie Rondomme
Ton Rijntjes	Bestuurslid tevens Activiteitencommissie Sen. Advies commissie

Kaderleden:

Joyce Tjoa Fred Egberts	Ledenadministratie Coördinatie Nestor distributie Eindredactie Rondomme
Mildred Vlutters	Financiële Administratie Diverse werkgroepen
Dick v.d. Horst Mevr. L. Klaessens Hans de Kruijff Nel Scholten Louis Bouwman Mariska Rosenberg Jos Pechler	Webmaster Cliëntenraad Belastingen Werkgroep Wonen COSBO Werkgroep Verkeer COSBO Activiteitencommissie Coördinatie Eucharistieviering
Rinus v.d. Eventuin	Werkgroep WoMoT

Redactie Rondomme:

Fred Egberts (eindredacteur), Mildred Vlutters, Joyce Tjoa en Mies Andriessen en dat is nog niet alles. Wat dacht u van die ruim 45 Nestor bezorgers die tienmaal per jaar zorgen dat u de Nestor en Rondomme in de bus krijgt en de dames van de koffie die elke derde vrijdag van de maand uw koffie schenken.

Langs deze weg iedereen hartelijk bedankt en we hopen volgend jaar weer op u te kunnen rekenen. Ook het Vader Rijn College bedankt voor de fijne samenwerking.

OV-chipkaart in een aantal stappen (3)

Heeft u al uw nieuwe OV-chipkaart gebruikt? Als dat zo is dan heeft u kunnen vaststellen dat het in- en uitchecken heel gemakkelijk is. Ook heeft u wellicht ervaren dat het gebruik van de OV-chipkaart niet altijd goedkoper is of dezelfde reiskosten met zich meebrengt dan de strippenkaart. Het uitgangspunt bij de introductie van de OV-chipkaart is, het mag gemiddeld niet duurder worden. Nu roept u meteen, het is wel duurder want ik moet hem kopen en er moet een pasfoto op. Juist, u heeft gelijk dat is duurder. Als we hier vermelden dat het reizen gemiddeld niet duurder wordt dan roept u, mooi niet, het is wel duurder, maar dat is afhankelijk van waar u woont en hoe de zones van strippenkaart waren ingedeeld.

Als u woont in de stad Utrecht, en dat doen de meesten van u, dan bent u duurder uit. Woont u bijvoorbeeld in Odijk dan maakt het niets uit. Van Odijk naar NS Centraalstation kost met de strippenkaart evenveel als met de OV-chipkaart. Hoe komt dat?

U betaalt bij de OV-chipkaart een **vastvoet** (daarover later meer) en per gereden kilometer. Bij de strippenkaart zijn de kosten gebaseerd op de zones. Dus een bus die in de stad Utrecht met een omweg van A naar B rijdt begeeft zich in maximaal twee zones (dus instapstrip plus twee strippen) maar bij het gebruik van de OV-chipkaart betaalt u € 0.78 vastvoet en € 0.12 per gereden kilometer en dat kan dan duurder zijn, maar is wel eerlijker. U betaalt dan echt het gebruik van de bus per kilometer.

Saldo en reiskosten

Het saldo is het bedrag dat op uw OV-chipkaart staat en gebruikt wordt voor de reiskosten. De reiskosten zijn de kosten die u maakt om te reizen

van A naar B of nog verder. Het saldo kunt u zelf opladen bij de oplaadunits of kaartautomaten. Heel handig is het om te kiezen voor automatisch opladen. U geeft dan aan Translink toestemming om een vast bedrag van uw bankrekening over te schrijven naar uw OV-chipkaart. Dit kan € 10.00, € 20.00 of € 50.00 zijn, afhankelijk van uw keuze. Dit bedrag wordt op uw OV-chipkaart bijgeschreven zodra het saldo op uw kaart lager wordt dan € 5.00

Heeft u gekozen om zelf het saldo op te laden dan moet u er goed op letten dat uw saldo niet te laag wordt want dan kunt u niet inchecken. Uw reiskosten worden berekend volgens onderstaande methode m.b.t. bus, tram en metro.

Bij het inchecken betaalt u een instaptarief (€ 4.00), dat wordt verrekend met de door u gemaakte reiskosten. Dit is dus een soort borg.

Een voorbeeld:

Uw saldo	€ 15.00
Instaptarief	€ 4.00
Reiskosten	€ 2.70
Instaptarief wordt verrekend	€ 1,30

Uw saldo wordt dan € 12.30

Checkt u niet uit dan betaalt u dus te veel en wordt uw saldo € 15.00 minus € 4.00

Uw reiskosten bestaan uit de **vastvoet** en de kosten per kilometer.

Een voorbeeld: U reist 4 kilometer

Vaste voet is € 0.78

Reiskosten zijn € 0.12 per KM

Totale kosten € 0.78 + 4x € 0,12 = € 1.26

Tja, het is eventjes een weet.

Bij de spoorwegen wordt het iets anders berekend. U betaalt daar geen vastvoet maar alleen het instaptarief en de reiskosten van het treinkaartje. Dit zijn altijd enkele reizen. Het instaptarief is € 20.00 normaal tarief en € 10.00 met kortingskaart (VDU).

De kosten van twee enkele reizen met de OV-chipkaart bij de Nederlandse spoorwegen zijn inmiddels gelijk aan het huidige papieren retourtje.

Voor meer informatie:

OV-chipkaart 0900-0980 (€ 0.10 p/m)

www.ov-chipkaart.nl

www.ns.nl

In de volgende Rondomme het e.e.a. over verlies en storing en nog veel meer.

Gedenkwaardige dagen in december

1 december 1928

In Utrecht wordt het spoorwegmuseum geopend.

2 december 1975

Treinkaping bij Wijster.

3 december 1967

Eerste geslaagde harttranspiratie door een team o.l.v. chirurg Christiaan Bernard in het Groote Schuur Ziekenhuis in Kaapstad.

6 december 1877

Thomas Edison (een van oorsprong Nederlandse Amerikaan) maakt de eerste geluidsopname.

8 december 1980

Om tien minuten voor elf in de avond wordt poplegende John Lennon voor zijn huis aan 72nd street New York vermoord.

9 december 1998

Prins Claus proclameert de 'Declaration of Amsterdam' en roept alle mannen ter wereld op zich te ontdoen van de stropdas.

24 december 1818

Het zeer bekende kerstlied Stille Nacht, gecomponeerd door Franz Gruber, wordt voor het eerst uitgevoerd.

Belastingen en de invullers

Binnen het samenwerkingsverband tussen de drie landelijke ouderenbonden KBO, PCOB en de ANBO, loopt al jaren het project 'Belasting invullers'. In 2009 vulden ongeveer 2500 belastinginvulhulpverleners van de ouderenbonden ca. 100.000 aangiften inkomstenbelasting in. Ook binnen de KBO Stad-Utrecht zijn er belastinginvullers actief.

Vóór 1 april 2011 moeten de formulieren worden ingevuld voor de inkomstenbelasting over 2010; dan zullen weer vele ouderen een beroep doen op de invullers van de ouderenbonden. Door omstandigheden heeft de naam van de belastinginvuller welke voor de KBO actief is in de Stad-Utrecht de laatste maanden niet meer in de Rondomme gestaan. Het doet ons deugd te kunnen melden dat de heer Hans de Kruijff onze gecertificeerde belastinginvuller is. U kunt hem bereiken per telefoon op nummer 030-2933692. Mocht u een bewijs van het certificaat willen zien, Hans is in het bezit van een certificaatpasje. Gezien het groot aantal leden dat een beroep doet op onze belastinginvullers - Hans had in het verleden ca. 150 klanten - is het noodzakelijk dat er meerdere belastinginvulhulpen beschikbaar zijn.

Heeft u enige kennis van belastingen en vindt u het leuk om anderen te helpen, meldt u zich dan aan als toekomstig belastinginvulhulp. Het is zeer dankbaar werk. Informatie bij de coördinator, Rita Cloosterman, tel 033-4320532. Zij kan u alles vertellen; wel is het volgen van een korte cursus noodzakelijk gezien de vele wijzigingen welke jaarlijks in het belastingstelsel plaats vinden.

Zorgwacht, iets voor u?

Zelfstandig blijven wonen kan langer dan u denkt! Veel oudere mensen of mensen met een beperking denken dat ze vanwege hun ouderdom of beperking niet langer zelfstandig kunnen wonen. In sommige gevallen kan dat ook niet omdat er zoveel ondersteuning gewenst is dat dit niet in een normale thuissituatie te realiseren valt. Maar gelukkig zijn er ook veel gevallen waarin dit wel kan. Dat wil zeggen: onder de voorwaarde dat deze mensen een bepaalde vorm van ondersteuning krijgen. Is dat bij u ook het geval? Kunt u de meeste huishoudelijke taken nog wel zelf doen, maar heeft u moeite met bepaalde onderdelen daarvan? Boodschappen doen is misschien moeilijk of bent u niet meer in staat de ramen te lappen of te stofzuigen. Maar dat wil nog niet zeggen dat u daarom niet meer zelfstandig kunt wonen. U hebt alleen de juiste manier van ondersteuning nodig door een Zorgwacht waarop u kunt rekenen en die de karweitjes opknapt die u

zelf niet meer kunt doen.

De Zorgwacht biedt de volgende diensten:

Hulp bij maaltijdbereiding

Hulp bij was en strijk

Ondersteunen bij huishoudelijke werkzaamheden

Assisteren bij persoonlijke verzorging

Begeleiden bij artsbezoek en sociale activiteiten

Ondersteuning mantelzorg

In de tuin werken

Wandelen en koffie drinken

Wilt meer weten over Zorgwacht dan kunt u

contact opnemen met:

Zorgwacht Adriaan Beyerkader 32

3515 XV Utrecht

Tel.: 030-8794595

Internet: www.zorgwacht.nl

E-Mail: info@zorgwacht.nl

Klik, klak, flits, klaar

U zult wel denken, wat heeft het bestuur nu weer bedacht, wel nu...., klik, klak is het geluid van een foto toestel en de flits gaat af bij te weinig licht waarna de foto klaar is. We gaan een fotowedstrijd houden. Met als onderwerp 'Winter' gaat u een fraaie foto maken welke u dan opstuurt naar het postadres van KBO Stad-Utrecht.

Het mag zowel een kleuren- als een zwartwit foto zijn in de afmeting van 13 x 18 centimeter. U mag zowel de foto maken met een standaard als wel met een digitale camera. Het op de computer bewerken van de foto is niet toegestaan.

Alle foto's worden beoordeeld door twee bestuursleden en onze webmaster. De tien mooiste foto's worden tijdens onze algemene ledenvergadering in april 2011 tentoongesteld. Daar wordt dan ook de 1^e, 2^e en 3^e prijswinnaar bekend wordt. Welke prijzen er zijn te winnen blijft nog even geheim.

U hoeft geen beroepsfotograaf te zijn om hieraan deel te nemen. Iedereen heeft even veel kans.

Stuur uw foto, maximaal één per lid, naar KBO Stad-Utrecht, p/a Esdoorn 6, 3984 AV Odijk.

Vermeld duidelijk uw naam en adres bij het inzenden.

We wensen uw veel succes met het maken van uw foto met als onderwerp 'WINTER'.

Een kat of een brandmelder

Laatst stond er in de krant dat een meisje haar leven had te danken aan haar katten. Wat was het geval? Door kortsluiting was in haar woning brand ontstaan zonder dat zij daar wakker van was geworden. Gelukkig, haar katten sloegen alarm zodat ze toch zonder veel problemen nog op tijd haar huis kon verlaten en 112 kon bellen.

Toch, beste KBO leden, zou ik mijn leven niet laten hangen van een paar katten en ik denk u ook niet. Welnu, wat moet u dus doen? Monteer een paar rookmelders in de verkeersgebieden in uw woning. Van 1 t/m 30 oktober waren de brandpreventieweken.

Enkele handige tips wil ik hier onder uw aandacht brengen.

Zorg dat u in de keuken een blusdeken heeft. Vlam in de pan heeft men eerder dan de honderdduizend en dan is het toch mooi als je zo'n brandje zelf kunt blussen. (ga nooit met een brandende pan lopen en doe meteen de ventilatie uit) Zo'n blusdeken is 1 x 1 meter is prima geschikt om een vlam in de pan te blussen. Schuif de deken van u af over de brandende pan. U hoeft niet bang te zijn voor uw handen, die worden beschermd door de deken.

Als u nu toch aan brandpreventie doet, zorg dan ook voor een goede brandblusser en een vlucht ladder en maak een vluchtplan zodat u en uw huisgenoten weten wat te doen bij brand. Let goed op als u zelf een brandje wilt blussen. Vaak staat binnen een korte tijd de boel in lichter laaie. Laat bij een stevige brand het blussen aan de vakman over en zorg eerst voor uw eigen veiligheid en die van uw eventuele huisgenoten. Gebruikt u kaarsen, controleer dan altijd of deze goed zijn gedoofd alvorens u gaat slapen. Monteer brandmelders, dan kan de kat ook rustig slapen. Veilige feestdagen toegewenst.

De buurman (vrouw)

Wij, KBO Stad-Utrecht als afdeling, hebben ook burens. Een buurman (vrouw). Of het mannelijk of vrouwelijk is weet ik niet, maar onze burens aan de overkant van het Amsterdam Rijnkanaal zijn ook

een actieve KBO afdeling. Zoals u wellicht weet ben ik daar vicevoorzitter en wil u graag attent maken op de mogelijkheid om als lid van KBO Stad-Utrecht deel te nemen aan de activiteiten van KBO Leidsche Rijn.

Een greep uit de activiteiten:

- ▶ KBO Instuif op derde zondagmiddag in de maanden januari, februari en maart in De Schalm, Oranjelaan 10 in De Meern. Het begint om 14.00 uur (zaal open 13.45 uur) De entree kost € 5.00 inclusief het eerste kopje koffie.
- ▶ diverse dagtochten in het voorjaar en de zomer; welke dat worden is nog niet bekend. Informatie bij Hanny van Veenendaal, tel. 0302627812.
- ▶ met enige regelmaat worden er thema-bijeenkomsten georganiseerd. Als u hierover meer informatie wilt kijk dan op www.kbo-leidscherijn.nl
- ▶ op 29 december is er een dagtocht naar het kaarsmuseum in Baarle-Nassau. Hebt u interesse, neem dan contact op met mevrouw van Veenendaal.

U ziet dat onze buurman (vrouw) ook een actieve KBO afdeling is. Het zal u duidelijk zijn dat u als lid van KBO Stad-Utrecht ook van harte welkom bent bij KBO Leidsche Rijn.

Frans. M.M. Brinkman

www.kbo-stad-utrecht.nl (2)

De aanschaf van een nieuwe computer

In de computerwinkel lijken alle modellen op elkaar. Welke voldoet het beste aan uw wensen? Wilt u hier een antwoord op, dan moet u eerst weten wat u met de computer wilt gaan doen. De meesten van u zullen willen e-mailen, internetten en tekstverwerken. Dan is een eenvoudige computer al voldoende. U koopt al een goede pc, inclusief beeldscherm, voor zo'n 500 euro. Bent u echter van plan om in de toekomst ook andere taken op de computer te verrichten, zoals het bewerken van foto's en video's, dan kan het raadzaam zijn een wat

duurdere computer te kopen, met in ieder geval voldoende intern geheugen. Ook een snelle processor is aan te raden als u meer van uw pc gaat vergen. Het is altijd veilig om een computer op de groei te kopen, zodat u er een poos mee vooruit kunt. Een geavanceerde computer koopt u tegenwoordig voor een bedrag rond de 800 euro. Het is altijd veilig om een computer op de groei te kopen, zodat u er een poos mee vooruit kunt. Een bedrag rond de 800 euro. Daar zit dan doorgaans ook een beeldscherm bij.

Let bij computeraanbiedingen er op of een monitor bij de prijs is inbegrepen. Dit is namelijk niet altijd het geval. Een beeldscherm kost los minimaal 150 euro. Dan hebt u wel een plat beeldscherm van normale afmetingen.

Een goede basiscomputer heeft een processor van het merk Intel of AMD. De pc heeft minimaal 2GB werkgeheugen. 3 of 4 GB is beter. Er zit een harde schijf in welke verschillend van omvang kan zijn. Bijvoorbeeld 320GB, maar u komt ook 720GB of zelfs meer tegen. Daarnaast heeft de computer een geluidskaart en een videokaart. Er zit een dvd-speler en een dvd-brander in om cd's en dvd's te kunnen afspelen en branden.

Vervolgens hoort er een TFT-monitor (plat beeldscherm) bij van 19 inch doorsnede of groter. Op de PC wordt apparatuur aangesloten, zoals een toetsenbord, een muis en een printer. Let erop of het besturingssysteem Windows 7 of soms nog Vista Home Premium bij de prijs is inbegrepen. Zorg ook voor een gangbaar tekstverwerkingsprogramma zoals 'Word', en een antivirusprogramma. 'Word' is onderdeel van het pakket Office. Vraag aan de verkoper of de meegeleverde software onbeperkt te gebruiken is (soms gaat het om probeerversies) en of de software Nederlandstalig is.

Gaat u een computer kopen laat u dan adviseren in een betrouwbare computerwinkel en koop niet zomaar ergens zo'n ding. Elke grote computerwinkel zal goed adviseren als u aan geeft wat u met de computer wilt gaan doen. Let altijd op de garantiebepalingen. Meestal geldt de garantie voor één jaar. Vraag dan wat het kost om de garantie te verlengen tot drie jaar. Komt men bij u thuis repareren (onsite), komt men de computer ophalen en terugbrengen (pick-up and return of collect and return) of moet u met de pc naar de winkel voor reparaties (carry-in)? Ook dat

is prettig om vooraf te weten. Sommige leveranciers zijn bereid de computer bij u thuis te installeren. Vraag hiernaar. En is er een goed bereikbare helpdesk bij de fabrikant (24-uurs service, normaal telefoontarief)?

Wilt u hulp aan huis, maar niet van de verkoper dan is het mogelijk om gebruik te maken studenten. Studentaanhuis.nl kan u helpen met uw computer als deze zo uit de doos komt, maar met andere technische zaken zoals het instellen van uw TV of Video.

Telefoon: Studentaanhuis 0900-2001212 de kosten voor deze hulp bedragen € 9,00 per half uur plus voorfietskosten per keer € 9,00 Heeft u al een computer kijk dan eens op, www.studentaanhuis.nl

Weet je, weetje. Symbolen rondom het kerstfeest

Kerststal

Een directe verbeelding van het kerstverhaal vormen de kerststallen die met name in katholieke landen worden vervaardigd. Deze zijn van uiteenlopende materialen en grootte. Ook kerststallen met levende personen en dieren komen voor. De aanwezigheid van de os en de ezel in de stal heeft geen bijbelse oorsprong. Ze werden erbij geplaatst omwille van de zin uit het Oude Testament waar de profeet Jesaja zegt: *De os en de ezel kennen beter hun Meester dan Israël.* Die van de herders met hun schapen is wel op het evangelie gebaseerd, evenals als die van de drie Wijzen uit het oosten. Het decor van het kerstverhaal is dikwijls aangepast aan de plaatselijke omstandigheden. In Nederland en België betekent dat een



winterse, barre omgeving. Overigens kan het in het Heilige Land ook sneeuwen en vriezen, maar dat gebeurt maar zelden.

Stal of grot?

De kerststal is een idee van Franciscus van Assisi die in 1223 op het idee kwam een levende

kerststal in het dorp Greccio (Italië) op te zetten. Het idee komt voort uit de vertalingen van het evangelie van Lucas, waarin staat dat Jezus in een kribbe gelegd werd, omdat er geen plaats was in de herberg. De plaats van een kribbe is de stal, wat een logische keuze lijkt als de herberg zelf vol is. Vooral katholieke gezinnen halen met Kerstmis het stalletje van zolder.

Een andere traditie laat de geboorte plaatsvinden in een grot. Dit gegeven gaat terug op Justinus de Martelaar (± 150 na Christus) die schreef:

"Omdat er voor Jozef niets te vinden was om de nacht door te brengen, ging hij maar zolang een grot binnen dichtbij Bethlehem". Justinus baseert zich op Jesaja (33,16): "Hij zal wonen in een hoge spelonk van een sterke rots". Deze zin betreft Justinus op Jezus. Wie een grot maakt van rotspapier, volgt Justinus. Hoewel de tradities duidelijk verschillen, zijn hun afkomsten niet noodzakelijk in tegenspraak. In het Nabije Oosten werden in die tijd en later grotten inderdaad als stal gebruikt: er bestonden zelfs hele woonhuizen en zelfs dorpen die in rotsen uitgehakt waren.

Voor de tijd van Franciscus waren de afbeeldingen van het kersttafereel vaak tweedimensionaal en was het gebruikelijker de omgeving als grot af te beelden.

Kerstboom

De kerstboom (een spar, en geen dennenboom) gaat terug op een vruchtbaarheidssymbool. Over de ouderdom van het gebruik als kerstboom lopen de bronnen zeer uiteen. Waarschijnlijk hadden reeds de Germanen voor de kerstening rond de tijd van winterzonnwende (het joelfeest of Yule) een altijd groene boom in huis of op het erf. Vanwege deze heidense wortels heeft de Rooms katholieke Kerk de boom lange tijd geweerd uit het christendom.

Luther verklaarde begin zestiende eeuw de kerstboom tot symbool van de geboorte van Jezus. Eerst stond de boom alleen nog in de kerken; eind 19e eeuw

haalde men hem, allereerst in protestantse landen, alsnog de huiskamer binnen. De kerstboom herinnert de christen volgens Luther aan de boom

in het paradijs; de kestsboomballen aan de vruchten waarvan Adam en Eva aten. De piek in de boom staat voor de ster die de Wijzen de weg wees naar de geboorteplaats van Jezus; soms wordt de piek daarom door een ster vervangen. De katholieken gaven eerder aan de kerststal, eventueel met groene versieringen, de ereplaats in huis. pas sinds 1982 staat er in het Vaticaan ook een kerstboom. Protestanten werden echter in het algemeen de beelden van de kerststal, vanwege hun beeldenverbod. Daarom had de kerstboom bij hen meer succes. Overigens bestond rond de voortdurend groene naaldboom in de warmere, zuidelijke katholieke landen ook geen voorgeschiedenis of heidense folklore zoals in de Germaanse noordelijke landen.

Nieuwjaarsreceptie 2011

In 2011 wil het bestuur van uw KBO Stad-Utrecht het jaar beginnen met een nieuwjaarsreceptie op woensdag 5 januari. Gezamenlijk willen wij het glas heffen en een dronk uitbrengen op het Nieuwe jaar. Hopelijk een jaar met veel voorspoed en een goede gezondheid en hopelijk wat minder wereldse problemen dan het afgelopen jaar. Minder oorlog, minder natuurgeweld, minder hongersnood, minder ziekte, minder crisis, minder geweld, minder... vult u zelf maar in. Ieder van ons heeft zo z'n wensen voor het Nieuwe jaar. Laten we hopen dat die wensen ook werkelijkheid worden en dat we onze goede voornemens ook daadwerkelijk ten uitvoer brengen. Graag nodigen wij uit voor onze nieuwjaars-receptie die gehouden wordt in de ontmoetingsruimte van Rafaëlkerk aan de Lichtenberchdreef 4a, Utrecht (Overvecht). Vanaf 14.00 uur bent u daar van harte welkom.

Graag tot **5 januari 2011**.

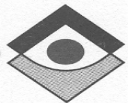
Het bestuur wenst u nu alvast een Zalig Kerstfeest, een goede jaarwisseling en een heel gezond en voorspoedig 2011.

Ik wens u een jaar, een topper, een knaller, een dagelijkse knuffel en een zee van geluk.

En niet te vergeten een zuiver geweten, een jaar vol vertrouwen en een vleug romantiek.

Uniek in je leven, een jaar om te zweven, een jaar zoals niemand er ooit een verwacht.





**Machtigingsformulier contributie Katholieke Bond van en voor Ouderen
Stad-Utrecht**

ING nr. 3944417

Voorletters:.....

Achternaam:

Straat:

Nummer:

Postcode:

Plaats:

Aantal personen:

Datum:

Voorwaarden

- * De contributie zal van uw rekening worden afgeschreven aan het begin van het eerste kwartaal waarin u het verschuldigd bent.
- * U kunt binnen zes en vijftig kalenderdagen de betaling terugvorderen als u het er niet mee eens bent.
- * U kunt middels een telefoontje met de penningmeester uw machtiging intrekken. Bij opzegging van het lidmaatschap vervalt de machtiging automatisch. Dit is uiteraard ook het geval bij overlijden

Wilt u s.v.p. de volgende regels – bij voorkeur in blokletters – volledig invullen en ondertekenen?

INCASSO

Ik machtig de Kath. Bond van en voor Ouderen afdeling Stad-Utrecht om mijn jaarcontributie af te schrijven van

Bankrekening nummer

ten name van

Datum:

Handtekening:

Dit is het laatste COSBO nieuws van 2010. Het COSBO wenst u een hele fijne decembermaand. U treft informatie aan over een cursus gezond en letter eten voor weinig geld. We laten u weten wat COSBO doet omde aandacht van de politiek en van instellingen te richten op de oudere migranten. Verder informatie U treft informatie aan over een cursus gezond en letter eten voor weinig geld. over Alzheimer café's en over Informatie- en Klachtenopvang van CliëntenBelang. Wij wensen u veel leesplezier!

Cursus: Gezond eten voor weinig geld

"Kan ik voor € 5,- een gezonde maaltijd op tafel zetten voor 4 personen?"

"Zijn blikgroenten net zo gezond als verse groenten?"

"Zijn de goedkopere producten net zo gezond als de A-merken?"

Op deze en andere vragen krijgt u tijdens de cursus "gezond eten voor weinig geld" een antwoord.

Voor wie

Als u niet zo veel te besteden hebt, maar u wilt toch gezond en vooral ook lekker eten, dan is deze cursus wat voor u! Wilt u gewoon meer weten over gezonde voeding voor weinig geld dan bent u van harte welkom.

Inhoud

In de cursus "Gezond eten voor weinig geld" leert u hoe u voor een klein bedrag toch een gevarieerde, gezonde en lekkere maaltijd optafel kunt zetten. U leert ondermeer de basisregels voor een gezonde maaltijd. U leert ook waarop u kunt besparen, en toch gezond kunt eten.

De cursus is heel praktisch en afwisselend. U krijgt informatie maar u gaat ook zelf aan de slag. U bedenkt samen met de diëtisten mogelijkheden om geld te besparen op uw dagelijkse maaltijden.

De 1e bijeenkomst zijn er smaaktesten en informatie over de 'schijf van 5' en gezonde dranken. In de tweede bijeenkomst gaat het om gezond ontbijten en gaat u met de diëtist in de supermarkt op zoek naar goedkope maar wel gezonde voeding. Bovendien krijgt u een aantal recepten voor goedkope en

gezonde maaltijden aangereikt, die u in de laatste bijeenkomst samen gaat klaarmaken.

Alleen in de vierde bijeenkomst wordt er dus echt gekookt en gegeten!

Waar:

Buurthuis De Boog, Gambiadreef 60.

Wanneer: maandagochtenden 10, 17, 24 en 31 januari 2011; 9.30-11.30 uur

Aanmelden:

e.broekman@cumuluswelzijn.nl of 06-52452105;

j.liebe@cumuluswelzijn.nl; of 06-46085097

Deze cursus is vooral bedoeld voor 50+ De cursus is een samenwerking van de diëtisten van Aveant, de GG&GD en Cumulus Welzijn. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Hebt u nog vragen? Neem dan contact op met Astrid van den Broek (GG&GD): astrid.van.den.broek@utrecht.nl of 030-2863321

Alzheimer Café

1 december 2010: Theehuis Voorhoeve in Utrecht; 17.30-20.00 uur. Onderwerp: Zingeving en Dementie: dementie in relatie tot levensovertuiging, toekomst en levenseinde
6 december 2010: Sociaal Cultureel Centrum De Schakel in Vleuten; 19.00-21.30 uur. Onderwerp: Belevingsgerichte aandacht en zorg.

Vragen of klachten over zorg of uitkering? Doe er wat mee!

Maakt u gebruik van zorg of heeft u te maken met een uitkering? Dan heeft u daar vast wel eens vragen over. Of een klacht over de manier waarop dingen zijn geregeld.

De afdeling Informatie en Klachtenopvang van CliëntenBelang Utrecht is het loket voor inwoners van de provincie Utrecht met vragen en/of klachten over zorg of sociale zekerheid. Deskundige medewerkers geven informatie en advies en ondersteunen u bij het indienen van een klacht. De dienstverlening is gratis.

Tel: 030-2616291 op werkdagen van 10.00-16.00 uur of per e-mail naar:

ik@clientenbelangutrecht.nl

Zorg voor oudere migranten

Oudere migranten hebben vaak een slechtere gezondheid en meer last van beperkingen dan autochtone ouderen. Migrant ouderen doen echter geen of weinig beroep op thuiszorg, mantelzorg-ondersteuning of zorginstellingen. Wanneer deze ouderen dat wel doen, blijkt de geboden zorg vaak geen rekening te houden met hun behoeften.

Zowel de oudere migranten zelf als de politiek en organisaties op het gebied van wonen, welzijn en zorg zijn het er al langer over eens dat er iets moet gebeuren. Vanuit de organisaties komt het geluid dat ze deze doelgroep niet kunnen bereiken. Terwijl de oudere migranten zelf vaak niet op de hoogte zijn van het aanbod of men vindt het moeilijk een beroep te doen op formele zorg. Er wordt een groot beroep gedaan op de kinderen, maar die hebben vaak ook een gezin en werk, en zijn daarom niet in staat bepaalde vormen van (professionele) hulp te bieden.

Het is dus jammer dat migranten ouderen en instellingen elkaar niet weten te vinden en dit werkt ook demotiverend voor mensen die zich al jaren inzetten voor betere zorg voor oudere migranten.

Daarom is het belangrijk dat alle partijen vanaf nu gezamenlijk optrekken.

COSBO is de coördinator in een werkgroep, bestaande uit diverse migrantenorganisaties en professionele instellingen. Deze werkgroep organiseert in samenspraak met de gemeente Utrecht op 29 november a.s. een speciale conferentie over dit onderwerp.

Aan die conferentie nemen deel: de gemeentelijke overheid, bestuurders van zorginstellingen, professionals in de zorg, deskundigen en migranten.

Tijdens de conferentie wordt gewerkt aan samenwerkingsafspraken die moeten leiden tot een cultuursensitief beleid rond ouderenzorg voor de stad Utrecht.

Voor COSBO is de coördinatie rond deze conferentie een "tour de force" en we zijn er trots op dat dit mede door de samenwerking in de werkgroep, succesvol lijkt te gaan worden.

In een volgende COSBO nieuws zullen we over het resultaat berichten.

Uit het bestuur

Het bestuur van COSBO bestaat uit 8 leden:

- twee leden namens de ANBO;
- twee leden namens de PCOB en
- twee leden namens de KBO;
- een onafhankelijke penningmeester
- een onafhankelijke voorzitter.

Per 1 januari 2011 zullen de heer Vermeulen (ANBO) en de heer Verkerk (PCOB) reglementair aftreden.

De opvolgster van de heer Verkerk wordt mevrouw Tydeman; de opvolger van de heer Vermeulen is nog niet bekend.

Recentelijk is met de coördinerend ambtenaar gesproken over het activiteitenplan 2011 en de daarbij behorende begroting. Deze zijn door haar positief ontvangen en zij zal daar dan ook positief over adviseren. Voor 2011 is de financiële ruimte van COSBO nu helder.

Dat neemt niet weg dat we zullen proberen om voor speciale activiteiten, zoals de Dag van de Ouderen Informatiemarkt extra gelden te vinden.

We weten nog niet wat het gemeentebestuur van plan is voor 2012 en volgende jaren in verband met bezuinigingen op welzijn.

Maar we gaan er van uit dat ook de gemeente het belang van COSBO inziet en ons zal blijven faciliteren. Daarvoor moeten we ons wel duidelijk profileren als de belangenbehartiger van ouderen uit Utrecht.