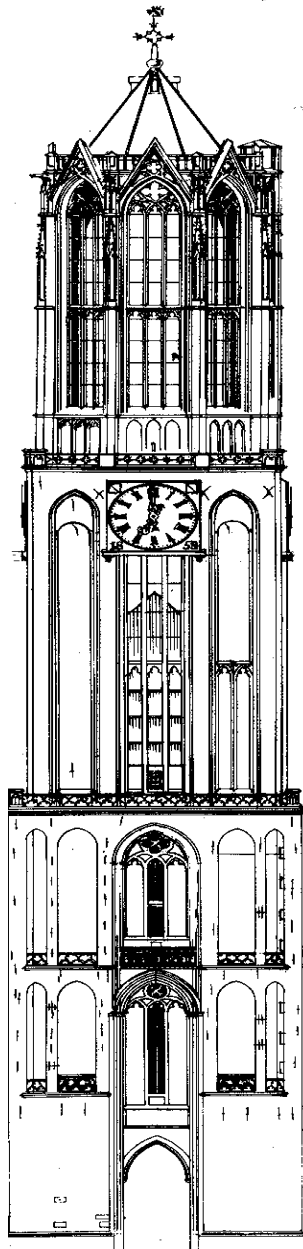




kbo stad·utrecht



ROONDOMME

## Bestuur

Dhr. F.M.M. Brinkman Contact persoon Provincie KBO Mevr. M. Kruff	Voorzitter Vicevoorzitter Vert. Werkgroep Zorg Vert. COSBO bestuur	tel.: 6567739 tel.: 2511135
Mevr. G.M. Brewster Penningmeester: Mevr. A. Miltenburg	Secretaris Vacant Penningmeester a.i. Notulist	tel.: 0346-567610 tel.: 2627699
Mevr. M.B.J.H. Andriessen	Activiteitencommissie 2° notulist	tel.: 8895442
Dhr. A.J. Rijntjes	Activiteitencommissie Vert. Sen. Adviescommissie	tel.: 8895442
Vacant	Algemeen bestuurslid	

### Telefonisch contact met de bestuursleden bij voorkeur op werkdagen tussen 19.00 en 20.00 uur

#### Ledenadministratie

Mevr. B.H. Tjoa  
Eduard Verkadelaan 115  
3584 GT Utrecht, tel. 2513730  
E-mailadres: [joyce.kbo@casema.nl](mailto: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](mailto:rondomme@gmail.com)

#### Nestorbezorging

Dhr. F.J.H. Egberts  
Ravellaan 93, 3533 JJ Utrecht  
Tel.: 2938290  
Emailadres: [f.egberts@hotmail.com](mailto:f.egberts@hotmail.com)

### Werkgroepen e.d. met hun contactpersonen

	Telefoon		Telefoon
<b>Zorg</b>		<b>Belasting Invulhulp</b>	
Mevr. M. Kruff	2511135	Dhr. H. de Kruijff	2933692
<b>Clientenraad</b>		Mevr. B.H. Tjoa	2513730
Mevr. L.Klaessens	2521530	<b>Belastinghulp Informatie</b>	
<b>Vervoer, Verkeer en Veiligheid</b>		Provincie KBO Utrecht	2623249
Dhr. L. Bouwman	2513501	Tijdens kantooruren: ma, di en wo	
<b>Wonen</b>		Webmaster	
Mevr. P.W.C. Scholten	2513188	Dhr. D. v.d. Horst	2716293
<b>Adviescommissie voor het Ouderenbeleid</b>		E-mailadres: <a href="mailto:f.vd.horst@hccnet.nl">f.vd.horst@hccnet.nl</a>	
Dhr. A. Rijntjes	8895442	<b>Reis- en activiteitencommissie</b>	
<b>Minimabeleid</b>		Dhr. A. Rijntjes	8895442
Mevr. M.A. Vlutters-Francisca	2722544	Mevr. M. Rosenberg	

### 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](http://www.kbo-stad-utrecht.nl) .....de moeite van het kijken waard

**Postadres KBO Stad-Utrecht:** Boomstede 76, 3608 AD Maarssen; e-mailadres: [a.brewster@kpnplanet.nl](mailto:a.brewster@kpnplanet.nl)

# R o n d o m m e

Jaargang 59      Nummer 9      2011

De Rondomme wordt verstrekt aan de leden van de  
KBO Stad-Utrecht, als bijlage van het maandblad Nestor  
Oplage 930 stuks

Van de voorzitter	4
Mededeling van het bestuur	4
Eucharistieviering	5
Informatie CliëntenBelang	5
Cabaretmiddag	6
Leeftijd verplichte rijbewijskeuring omhoog naar 75 jaar	7
Nieuwe NS abonnementen	7
Nooit te oud voor vakantie	7
Appelweetjes	8
Cine+	8
Zomer aan zee	8
Antarctica	9
Mobiliteit, voor iedereen een noodzaak	10

## *Van de voorzitter*

In de vorige Rondomme heb ik u gemeld dat ik word achtervolgt door wat gezondheidsproblemen. Nu kan ik mij voorstellen dat, gezien de gemiddelde leeftijd van de KBO leden, ik daar niet uniek in ben. Ouderdom komt met gebreken en daar willen we geen van alle aan, toch. Ook u wilt voort kunnen en wil daarbij niet gehinderd worden door klachten m.b.t. uw gezondheid of anderszins. In mijn geval heeft het nogal wat gevolgen voor **uw** KBO Stad-Utrecht. Het was reeds bekend dat per april 2012 mijn functie als vicevoorzitter bij KBO Leidsche Rijn wordt omgezet in een voorzittersfunctie en dat ik dan zou aftreden bij KBO Stad-Utrecht.

De door mij gemaakte afspraak met betrekking tot het voorzitterschap van de KBO Stad-Utrecht kan ik helaas niet nakomen. Door de eerder genoemde gezondheidsproblemen moet ik ca. 50% van mijn vrijwilligersbaantjes opzeggen. Ik heb er op dit moment zes. Een daarvan is het voorzitterschap bij KBO Stad-Utrecht met als gevolg dat ik niet in april 2012, maar in november 2011 aftreed als voorzitter van **uw** KBO. U zult begrijpen dat dit nogal wat gevolgen heeft voor het huidige bestuur.

Zoals u weet treden in april 2012 meerdere leden van het bestuur af zodat er een vacuüm ontstaat. Geen van de huidige leden van het bestuur wil en kan de functie van voorzitter op zich nemen. Dus van 22 november a.s. zit **uw** KBO Stad-Utrecht zonder voorzitter. Bij deze roep ik de leden op, met name de jongere leden en dat zijn er ca. 200, om te overwegen om het vacuüm op te vullen. Denk nu niet dat is niets voor mij, want juist de mensen die met enige schroom een functie als vrijwilliger binnen een bestuur aanvaarden blijken vaak de beste bestuurders te zijn.

In een separaat artikel in deze Rondomme vindt u een gezamenlijk opgestelde tekst van het voltallige bestuur waarin de bestuurlijke situatie uiteen wordt gezet. Ik wil u graag

attent maken op dit artikel. In de loop van oktober zullen wij alle leden nog persoonlijk benaderen over dit toch wel ernstige onderwerp.

Vervolgens wil ik u vast attenderen op de komend ALV. Die op 22 november a.s. wordt gehouden in de St. Rafaelkerk, Lichtenbergdreef 4 te Utrecht (Overvecht) en wel om 14.00 uur. Tijdens deze ALV zal ik afscheid van u nemen en mijn functie overdragen aan de overige leden van het bestuur, tenzij er op dat moment of eerder een nieuwe voorzitter zich heeft gemeld. Na afloop van deze ALV zorgen we voor een hapje en een drankje zodat u met elkaar nog wat kan napraten en wellicht kennis kunt maken met nieuwe leden voor het bestuur.

Ruim twee jaar ben ik uw voorzitter geweest. Hoewel het lang niet altijd van een leidendakje ging heb ik het met veel plezier gedaan. Ik hoop u nog op een van de komende themamiddagen te mogen ontmoeten. Elders in deze Rondomme leest u daar meer over. De komende maanden mag u van mij verwachten dat ik nog voor de volle 100% mijn functie zal uitvoeren. Wij naderen inmiddels de herfst waarna de winter volgt. Ik spreek hier de wens uit dat het voor **uw** KBO Stad-Utrecht geen herfst en winter wordt maar dat de zon volop blijft schijnen.

*Frans Brinkman*

---

## *Mededeling van het bestuur*

*Bestuur KBO-Stad-Utrecht na 22 november 2011 en 21 april 2012*

### ***Inleiding***

Al jaren kampt het bestuur van KBO-Stad-Utrecht met een adequate bezetting van het bestuur. Na het vertrek van Rinus van de Eventuin als voorzitter heeft Frans Brinkman, niet graag maar uit zuivere plichtsbetrachting, die taak op zich genomen. Hoewel dit niet uitdrukkelijk in de statuten wordt vermeld is het

in de geest van de oprichting van de afdeling KBO Stad Utrecht dat bestuursleden een band hebben met de stad en haar bewoners. Frans Brinkman woont in Odijk en voldoet niet aan dit ideaal, maar nood breekt wet. Pijnlijk is dat dit hem wel werd verweten!

Al jaren vóór Frans Brinkman waren er te veel lege plekken in het bestuur. Regelmatig waren er oproepen in de RONDONNIE voor aanmelding voor bestuursfuncties. Na dit veelvuldige verzoek hebben de leden Mies Andriessen en Ton Rijntjes zich opgegeven en u hebt via de themamiddagen en artikeltjes in RONDONNIE met hen kennis kunnen maken. Ook zij deden dat niet spontaan gezien hun leeftijd (beiden toen al ruim in de 70) maar ook uit een soort plichtsbesef.

Ondanks deze impuls bleef het kwakkelen. Nog steeds is er geen eigen penningmeester en nog steeds vraagt, ja smeekt, de huidige voorzitter in iedere RONDONNIE om kandidaten voor het bestuur in welke functie dan ook.

Bij deze desinteresse voor bestuurlijke functies komt de zeer teleurstellende opkomst bij de door het bestuur georganiseerde bijeenkomsten. Het gemiddeld aantal leden op themamiddagen, middagen voor vrijwilligers en algemene ledenvergaderingen is niet veel hoger dan 3,5 %. Er zijn themamiddagen geweest met maar 10 leden of minder en dat bij een ledental van ca. 1000! Overigens zijn de leden die wel komen meestal enthousiast en dankbaar voor de inspanningen van het bestuur, maar toch!

### **De feiten**

De huidige voorzitter moet om gezondheidsredenen een aantal stappen terug doen. Hij zal op de ALV van november a.s. zijn vertrek per direct mededelen.

Ton Rijntjes is dit jaar 80 jaar geworden en vindt het organiseren van themamiddagen een te grote belasting bij een te geringe respons. Mies Andriessen, die hem daarbij met raad en daad terzijde staat, denkt er net zo over. Bovendien gaat ook bij haar de leeftijd een rol spelen. Beiden stoppen met hun bestuurlijke functies. Effectief op 31 december 2011,

hetgeen betekent dat er geen themamiddagen voor volgend jaar gepland zijn. Formeel nemen zij afscheid op de ALV van april 2012 en zullen tot die datum het bestuur bijstaan bij dat wat er moet gebeuren in het eerste kwartaal van 2012.

Andere bestuursleden zien geen zinvolle toekomst voor hun functioneren zonder de genoemde drie. Als er vanuit de leden zich geen kandidaten melden voor een nieuw bestuur houdt KBO Stad-Utrecht per 21 april 2012 (ALV) op te bestaan. De statuten geven in artikel 18 duidelijke richtlijnen voor de ontbinding van de afdeling en vanzelfsprekend zal het dan zittende bestuur zich conform gedragen.

Het bestuur acht het haar plicht alle leden van de afdeling KBO-Stad-Utrecht van deze zorgelijke situatie op de hoogte te stellen.

*Het bestuur*

---

### **Eucharistieviering**

De maandelijkse eucharistieviering in de St.Rafaëlkerk (Lichtenberchdreef 4) vindt plaats op vrijdag 16 september; aanvang: 10.00 uur. Na de dienst krijgt u een kopje koffie.

---

### ***Ingewikkelde brieven ... snapt ú ze?***

Soms zijn er onderwerpen die op papier lastig zijn uit te leggen. In een gesprek valt het kwartje sneller. Maar vaker is het andersom: papier is geduldig en biedt meer overzicht. Je kunt het bewaren, nog eens nalezen. En niet onbelangrijk: je kunt een brief als bewijsvoering gebruiken als een afspraak niet wordt nagekomen. Maar dan moet die brief wel leesbaar zijn. In ieder geval te begrijpen voor de ontvanger.

De afdeling Informatie & Klachtenopvang van CliëntenBelang Utrecht kreeg enige tijd terug een klacht over de beschikking eigen bijdrage Wmo. Deze brief is afkomstig van het Centraal Administratie Kantoor (CAK). Volgens de cliënt is "de brief zo geweldig ingewikkeld

opgesteld, dat ik denk dat 50% van de ontvangers er niets van begrijpt". Probleem van de brief is dat er veel verschillende onderwerpen in staan, zonder duidelijke structuur en zeer onoverzichtelijk. Hij merkte terecht op dat in een tijd waarin transparantie en duidelijkheid hoog in het vaandel staan, zoiets eigenlijk niet meer kan. De medewerker van CliëntenBelang Utrecht stelde voor om een klacht in te dienen bij het CAK. Dat vond de cliënt nu ook weer niet nodig. Toch is een klacht geen bezwaar. Het CAK stelt dit ook duidelijk op haar website. Door een klacht in te dienen – hoe omslachtig dat ook lijkt – kan het CAK haar dienstverlening verbeteren. Overigens zijn er ook organisaties die een speciaal meldpunt taalgebruik hebben – vaak beschikbaar via de website. Dat is een stuk laagdrempeliger dan een officiële klachtenprocedure en levert meestal direct resultaat op. Helaas heeft het CAK niet zo'n meldpunt.

### ***Informatie & Klachtenopvang***

Heeft u een vraag over hoe u een klacht kunt indienen? Of waar u specifieke informatie kunt vinden? Bel dan de afdeling Informatie en Klachtenopvang van CliëntenBelang Utrecht: 030 - 261 62 91 of mail: [ik@clientsbelangutrecht.nl](mailto:ik@clientsbelangutrecht.nl)

U kunt bij ons terecht met al uw vragen of klachten over de gezondheidszorg en sociale zekerheid. Ook bieden wij de mogelijkheid om u te ondersteunen bij het indienen van een klacht bij een klachtencommissie of tuchtcollege.

De afdeling Informatie en Klachtenopvang is onafhankelijk van hulpverleners en instellingen. We gaan zorgvuldig om met uw persoonlijke gegevens. Op uw verzoek kunt u anoniem blijven. De dienstverlening is gratis. Kijk voor meer informatie op [www.clientsbelangutrecht.nl](http://www.clientsbelangutrecht.nl)



## *Cabaretmiddag*

### **Komt u ook?**

**27 september** organiseren we een geweldige middag in de zaal van de St. Rafaëlkerk, Lichtenberchdreef 4 (bus lijn 1 en 10, halte Watertoren). Dit wordt een middag waarbij we eigenlijk een podium zouden moeten gebruiken, maar gelijkvloers kan ook. Voor deze middag

# CABARET

hebben we een cabaretgroep uitgenodigd. We gaan u niet vertellen hoe dit optreden er uitziet, maar wel dat er heel wat te lachen valt. Laat u dus verrassen.

Het optreden begint om **14.00 uur**. De zaal gaat open om **13.30 uur** en we ontvangen u met een kopje koffie. Een drankje (koffie of thee) tijdens de pauze, daar zorgen wij ook voor. De kosten voor deze middag wilden wij voor u zo laag mogelijk houden. Door een bedrag van **€ 0,00** te betalen mag u over de drempel stappen en bent u van harte welkom bij onze cabaretmiddag.



## Leeftijd verplichte rijbewijskeuring omhoog naar 75 jaar

Ouderen van zeventig jaar en ouder moeten worden gekeurd als ze hun rijbewijs willen vernieuwen.

Nu is het kabinet van plan om deze leeftijdsgrens op te trekken naar 75 jaar. Het parlement moet de nieuwe regeling nog goedkeuren, maar als dat gebeurt, zou deze op 1 juli 2013 moeten ingaan. Tot die tijd geldt in ieder geval de huidige leeftijdsgrens van 70 jaar. Het voorstel zal in september in de Tweede Kamer worden besproken.

Vanaf 1 september a.s. gaat de Rijksdienst voor het Wegverkeer (RDW) eerder bericht sturen dat het rijbewijs verloopt, al 24 weken van tevoren. De tot nu toe gehanteerde termijn van 18 weken bleek in sommige gevallen namelijk te kort.

Wie een rijbewijskeuring moet ondergaan, doet er verstandig aan om dan direct een afspraak voor een keuring te maken. De procedure kan namelijk veel tijd vergen. Dit geldt ook voor chauffeurs jonger dan 70 met een groot rijbewijs (C/D) en personen van wie de gezondheidstoestand invloed kan hebben op het rijden. Ook zij hebben die 24 weken soms hard nodig.

Voor deze verplichte rijbewijskeuring kan men terecht bij Regelzorg. Afspreken kan uitsluitend via het **Landelijk Afspraakbureau** op **088 2323300** of online [www.regelzorg.nl](http://www.regelzorg.nl); dus niet bij de locatie zelf! Regelzorg organiseert regelmatig keuringsdagen op meer dan 180 locaties in Nederland.

---

## Nieuwe NS abonnementen

De NS heeft per 1 augustus nieuwe abonnementen. Er is veel veranderd in het aanbod, bijvoorbeeld andere tarieven tijdens een te introduceren avondspits. Voor de huidige bezitters van een VDU (voordeeluren abonnement) blijven de geldende voorwaarden behouden.

VDU kaarthouders hoeven daarvoor niets te doen. Dus: 40% korting na 9.00 uur, incl. korting tussen 16.00 en 18.30 uur, ook na 1

augustus. Goed nieuws voor veel senioren. Maar ook de nieuwe abonnementen bieden senioren extra voordeel en (klein)kinderen van 4 t/m 11 jaar reizen zelfs gratis mee met hun eigen OV-chipkaart.

Het is de moeite waard om eens te bekijken hoe de nieuwe abonnementen eruit gaan zien. Met een online advieswijzer helpt de NS u bij het kiezen van het juiste abonnement. Maar u kunt uiteraard ook terecht bij de medewerkers aan het loket op een van de stations voor zover als deze nog aanwezig zijn. Helaas verdwijnen er steeds meer loketten.

Alleen op de grote stations zijn die nog aanwezig.

Kijk voor meer uitgebreide informatie op de website van de Unie KBO via [www.uniekbo.nl](http://www.uniekbo.nl).

Ook de website van de NS geeft u veel informatie [www.ns.nl](http://www.ns.nl)

Uw VDU is tevens uw OV-chipkaart.

---

Soms gaat ons eigen **licht** uit en het wordt dan opnieuw **ontstoken** door een **vonk** van iemand anders. We hebben allemaal redenen om met grote dankbaarheid te denken aan de mensen die het **VUUR** in ons hebben **aangestoken**.

*Albert Schweitzer*

---

## Nooit te oud voor vakantie

Het is begin Augustus.

Er zijn heel wat mensen die nog volop van hun vakantie genieten. Ik realiseer me ook dat het niet voor iedereen is weggelegd.

Met het ouder worden komen de ongemakken die je mobiliteit kunnen inperken.

Toevallig viel mijn oog op het volgende berichtje in een dagblad.

***Nooit te oud voor vakantie!***

De stichting Mens en Samenleving (SMS) organiseert vakanties voor:

- \* Geheel zelfredzame ouderen
- \* Voor zelfredzame ouderen met lichte zorg
- \* Ouderen met beginnende dementie
- \* Mantelzorgers en verzorgde samen
- \* Ouderen, die afhankelijk zijn van intensieve lichamelijke zorg en hulp

Onze vakantieperiodes kenmerken zich door:

- \* Geen onverwachte kosten
- \* Prijzen op basis van volpension
- \* Kleinschalige opzet
- \* Deskundig team en betrokken vrijwilligers
- \* De ruimte om uw eigen gang te kunnen gaan

Wanneer de deelnameprijs voor u bezwaarlijk is, kunt u een tegemoetkoming in de kosten aanvragen vanuit het suppletiefonds.

Informatie: Website: [www.sms.vakanties.nl](http://www.sms.vakanties.nl)

De uitgebreide brochure kunt u vrijblijvend aanvragen; bel daarvoor: 0318-485183.

---

## Appelweetjes

Wist u dat ...

- ... Elstar is genoemd naar een kweker uit Elst, genaamd Arie?
- ... de appel familie is van de peer, de kers en aardbei, maar ook van de roos? Ze behoren allemaal tot de rozenfamilie
- ... een Nederlandse appel die u in juni koopt, al driekwart jaar oud is?
- ... een hoogstamappelboom zo'n 50 jaar oud wordt en een laagstam appelboom ongeveer 15 jaar?
- ... er aan 1 appelboom wel 200 appels kunnen groeien?
- ... er 1 à 3 kilo appels nodig zijn voor het maken van een liter appelsap? En 8 kilo voor het maken van een kilo appelstroop
- ... de meeste vitaminen van een appel in de schil zitten, en vlak eronder? Eet een appel daarom gewoon met schil en al op, tenminste als het een biologische appel is.

... rond biologische bedrijven 25% meer vogels en drie keer zoveel vlinders voorkomen omdat er geen chemie en kunstmest wordt gebruikt?

... een fruitteler appelschade door insecten met 25% kan reduceren als hij per hectare twee nestkassjes voor koolmezen ophangt? Om een nest jongen groot te brengen, heeft een koolmees paartje namelijk 9.000 insecten en rupsen nodig

Voor u gelezen in een Nieuwsbrief van AxionContinu

---

## Cine +

15 september wordt in Camera/Studio de film **Made in Dagenham** vertoond.

Aanvang: 14.00 uur

Entreprijs: € 6.00, incl. kopje koffie met iets lekkers.

---

## Zomer aan zee

Mijn hele leven ben ik een enorme fan van zee en strand. Toen de kinderen klein waren trokken wij iedere zomer met een 'vrachtwagen' vol bagage naar de kust. De jongens vonden het heerlijk en dus hadden 'pa en ma' ook vakantie.

Nog elk jaar zoeken wij het strand op. De zee is iedere dag anders. De ruimte vind ik rustgevend. Het licht prachtig. Je voelt je vrij.

Onlangs hadden wij een klein huisje gehuurd, vlak achter de duinen. Iedere dag fietsten wij over de schelpenpaadjes. Op een fiets met elektrische ondersteuning (o, weelde!) anders kom ik het duin niet meer op.

's Avonds keken wij naar de zonsondergang. Je voelt je heel klein als je in het avondlicht op het hoge duin staat. En toch óók opgenomen in een groter geheel. Hier volgt een impressie van zo'n dag aan zee.

## Zomer aan zee

Staan' op het duin  
zie ik spiegelend voor me,  
de zee als een  
oneindige aquarel.  
Wolken en water  
bespelen de kustlijn  
in blauwe linten  
met een eindeloos spel.

Een schip in de verte  
vaart naar verre stranden  
een stip in de ruimte  
door de hemel omvat.

Ik verlang mee te varen  
tot over de einder,  
te gaan over wegen  
die ik nog nimmer betrad.  
Ik sta op het duin,  
in mijn gedachten  
beelden, onzegbaar  
die slechts in dromen bestaan.

Ruimte en stilte  
die nodigend werken  
om los van de tijd  
vrij er binnen te gaan.

*Mies Andriessen*

---

## Antarctica

Antarctica ligt op de Zuidpool van onze planeet. De geografie, klimaat en biologisch evenwicht verschaffen een uniek milieu. Antarctica heeft de laagste temperaturen op onze planeet, met waarden tot min 70° Celsius en er zijn windstoten van 300 km per uur. Omdat 99% van Antarctica is bedekt met een ongeveer 2500 meter dikke ijslaag, op sommige plaatsen zelfs tot 4776 meter dik.

Als de ijslaag zou smelten dan zou het water in de oceanen op aarde tot 70 meter boven het huidige niveau stijgen.

Antarctica functioneert als een van de 'koelkasten' van de aarde, reguleert de oceaanstromen en het klimaat op aarde. Een belangrijke verandering in het milieu zou rampzalige consequenties hebben voor het weer en de weerspatronen op aarde.

Ondanks het gure weer heeft Antarctica een rijke fauna, die verbazend goed aangepast is aan de barre weersomstandigheden.

De komst van de eerste toeristen in de jaren 50 was een belangrijke reden tot bezorgdheid om het milieu op Antarctica.

Er werden strikte wetten en regels opgesteld om het milieu te beschermen tegen de bezoekers. Zo werden er verboden gebieden aangewezen om een veilige afstand te bewaren tot de in het wild levende dieren. De dieren mogen niet gevoerd of aangeraakt worden en er is strenge controle op het laten slingeren van afval.

Gedurende de zomermaanden (met een piek in januari) is er bijna 24 uur per dag daglicht, terwijl in de winter de dagen het grootste deel van de 24 uur half verlicht zijn.

*Tekst ontleend aan de pps Antarctica Dutch (Power Point Viewer): een mooie diavoorstelling met aangename muziek*

---

## Mobiliteit, voor iedereen een noodzaak

Voort kunnen in het verkeer, je verplaatsen van A naar B, maar niet meer zo goed kunnen fietsen dan is de elektrische fiets iets voor u. Maar wat is het nu precies en wat zijn de voordelen ervan? Waarop moet u letten als u een elektrische fiets koopt? Plus Online heeft daaraan wat aandacht besteed.

### **De voordelen van de elektrische fiets als alternatief vervoermiddel**

De afgelopen jaren heeft de elektrische fiets een groot marktaandeel verworven. Steeds meer mensen pakken sneller de elektrische fiets voor woon-werkverkeer of in hun vrije tijd.

Maar wat zijn nu eigenlijk de voordelen van de elektrische fietsen?

### ***Milieuvriendelijk***

Als meer mensen gebruik zouden maken van de elektrische fiets in plaats van de auto, dan zou dat een grote vermindering van de milieu-vervuiling betekenen. De elektrische fiets is één van de schoonste vormen van vervoer.

### ***Geldbesparend***

Met een elektrische fiets bespaart u op brandstof, onderhoud en parkeergeld. Bovendien is geen rijbewijs nodig voor het rijden op een elektrische fiets. Een verzekering is evenmin verplicht. De elektrische fiets is vergeleken met benzine scooters en de auto zéér goedkoop in gebruik.

### ***Tijdsbesparend***

Een elektrische fiets kan bij stadsritten makkelijk concurreren met auto's, vaak is het mogelijk om zelfs sneller dan autoverkeer op de gewenste bestemming aan te komen.

### **Checklist voor de aanschaf van een elektrische fiets**

De elektrische fiets is al bijna niet meer uit het straatbeeld weg te denken. U moet nog steeds zelf trappen, maar via een elektrische hulpmotor krijgt u 'een duwtje in de rug'.en lijkt het of nooit meer wind tegen hebt. Waar moet u op letten bij de aanschaf van een elektrische fiets?

### ***Trapondersteuning***

Elektrische fietsen zijn fietsen met een elektromotor verwerkt in het voor- of achterwiel. Deze motor biedt trapondersteuning tot maximaal 25km/u waarvan de kracht door u geregeld wordt. Probeer uit te vinden of de besturing van de trapondersteuning aansluit bij wat uw voorkeur heeft: een knop of een hendeltje? Let op wanneer de trapondersteuning begint: is dat direct of pas als u een paar slagen op de pedalen heeft gemaakt?

### ***Frame, framemaat en zadel***

Net als bij een 'gewone' fiets is het type frame bepalend voor zithouding en comfort. De framemaat is de lengte van de zitbuis op een fiets en moet passen bij uw lengte. De materiaalkeuze van de fiets is van belang, en vergeet ook het zadel niet!

### ***Gewicht***

Het gewicht speelt een rol, zeker als u geen afneembare accu heeft en de fiets naar binnen moet tillen. Een elektrische vouwfiets is gemakkelijker mee te nemen en daarom een goed alternatief voor vakanties waar u de fiets alleen wilt gebruiken voor hele korte ritjes.

### ***Algemeen***

- Maak altijd een proefrit en koop uw fiets bij een goede rijwielhandel of dealer.
- Een WA-verzekering is niet verplicht, maar wel aan te bevelen omdat sommige aansprakelijkheidsverzekeringen schade toegebracht door een e-bike niet dekken.
- Kijk ook naar een eventuele (extra) verzekering voor de accu omdat vervangen vrij prijzig is.
- De snelheid die u op een elektrische fiets met hulp van de motor kunt halen is maximaal 25 km per uur, daarna is er geen trapondersteuning meer en fietst u door op spierkracht.
- U heeft geen snorfietsplaatje of wettelijk verplichte verzekering nodig.

### ***De Accu***

De accu is het belangrijkste onderdeel van de elektrische fiets. De meeste fietsen hebben een NiMH-accu (Nikkel-metaalhydride) of een Li-ionbatterij. Laat u hierover goed voorlichten. Een belangrijk punt is de actieradius, d.w.z. de afstand die u met een geheel geladen accu kunt afleggen. Vergeet daarbij niet dat u ook nog terug moet! Meer informatie vindt u op de website van Plus Online <http://www.plusonline.nl/reizenenvrijetijd> of bel de klantenservice van Plus Magazine: 0900-2446244.

Met dank aan de Woonduurverlenger en PlusOnline.

Komende week beginnen in regio midden de scholen weer en is de bouwvak vakantie afgelopen. Langzamerhand rinkelt de telefoon weer vaker en gaan we weer over tot de orde van de dag. In deze aflevering van COSBO-nieuws geven wij u informatie over de Dag van de Ouderen; over de respijtwijzer (pauze als je zorgt voor een ander) en vragen we vrijwilligers voor het doen van de woningtest bij andere ouderen, die dat on-line niet kunnen. Veel leesplezier gewenst.

## Internationale Dag van de Ouderen

In 1990 riepen de Verenigde Naties 1 oktober uit tot Internationale Dag van de Ouderen (resolutie 45/106).

Door een speciale dag in het teken van de ouderen te plaatsen, erkende de VN hun bijdrage in de ontwikkeling van de samenleving. Thema's, die de VN hierbij belangrijk vindt, zijn ondermeer: verbeteren van de zorg voor ouderen in ziekenhuisomgeving, maar ook strijden tegen de uitsluiting en de eenzaamheid die "de derde leeftijd" bedreigen.

Deze dag dient niet verward te worden met Opa en Oma dag op 4 juni. Opa en Oma dag wordt alleen in Nederland gevierd en is bedoeld om opa's en oma's in het zonnetje te zetten.

## Dag van de Ouderen in Utrecht op 29 september!!

### 9<sup>e</sup> informatiemarkt

Voor de negende achtereenvolgende keer organiseert het COSBO ter gelegenheid van de Internationale Dag van de Ouderen een brede Informatiemarkt voor ouderen. Deze vindt voor de vierde keer plaats in de Janskerk aan het Janskerkhof te Utrecht en wel op **donderdagdag 29 september**.

De markt zal worden geopend door Victor Everhardt, wethouder Welzijn, om **13.00 uur**.

Om **14.00 uur** geeft afdeling Wonen van de gemeente Utrecht samen met een bekende Utrechter het startschot van de online woningtest 'Uw huis, Uw toekomst!' (z.o.z.)

De markt duurt tot 16.00 uur

Wat kunt u dit jaar nog meer verwachten?:

- Het Utrechtse Voorlichtingsteam van Sociale Zaken geeft met Agis Zorgverzekeringen en de Sociale

Verzekeringsbank informatie over o.a. U-pas, Wmo en het project "Minder te besteden, wat nu?"

- Stichting Stade heeft o.a. aandacht voor de Dag van de Mantelzorg en Dementelcoach staat mantelzorgers bij in het zorgtraject voor hun partner of familielid met dementie.

- De Hartingbank, Vitaal, Beter Horen, Eyes-can Visie en Joor tandtechniek presenteren hun producten.

- Axion Continu en Aveant. Aveant demonstreert o.a. beeldzorg met het Pal4 programma, verzorgt voetmassage en geeft uitvaartzorgadvies.

- Humanitas en het Inloophuis informeren over lotgenoten contact en huisbezoek.

- Organisaties van oudere migranten presenteren zich: Asha, Moria, en de Chinese ouderenorganisatie 't Zonnetje.

- Er is informatie over palliatieve zorg van Stichting Thuis Sterven, Hospice Utrecht en Johannes Hospitium Vleuten. De laatste biedt tevens respijtzorg aan.

- Er liggen brochures over het 50+ bioscoop aanbod in de stad, Regiotaxi, Valys en cursussen.

- Bij de stand van De Vrijwilligerscentrale kunt u zien welk een schat aan vrijwilligerswerk u kunt doen.

- U kunt kennismaken met ouderenadviseurs van de welzijnsorganisaties. Zij geven informatie en advies, gericht op uw eigen specifieke situatie.

- De ANBO, KBO en PCOB geven informatie over wat u kunt verwachten van het lidmaatschap van een ouderenbond.

- En verder nog Gilde Utrecht, Juridisch Loket, Rode Kruis, Seniorweb, VGO-U, Den Besten Zorg, CliëntenBelang Utrecht

Komt allen! Het is een laagdrempelige manier om in korte tijd heel veel informatie te kunnen

verzamelen en elkaar te ontmoeten. En... er staat een kopje koffie/thee voor u klaar!

### **Uw huis, Uw toekomst!**

Wordt u een dagje ouder en wilt u nog lang prettig en zelfstandig in uw huidige woning wonen? Dan kunt u uw koopwoning testen op veiligheid en gebruiksgemak.

De gemeente heeft een test ontwikkeld, die u vanaf oktober zelf op internet kunt doen. Die test duurt ongeveer 20 minuten. Daarna krijgt u gratis on-line een advies over mogelijke eenvoudige aanpassingen in uw woning. Het aanbrengen van die aanpassingen het zgn. "opplussen" valt onder uw eigen verantwoordelijkheid. De website met de vragenlijst gaat op de Dag van de Ouderen "de lucht in".

Hebt u geen internet of vindt u dat lastig dan kunt u vragen of er iemand langs kan komen om met u die test te doen.

Maar dan moeten er wel mensen zijn die langs kunnen komen. Bent u handig met de computer en wilt u andere ouderen helpen met de test: wilt u zich dan aanmelden bij COSBO als **vrijwillige woningtester**. U krijgt van de afdeling Wonen/gemeente Utrecht in oktober een instructiebijeenkomst. Dan wordt ook aangegeven hoe tester en vrager met elkaar in contact worden gebracht.

Het is de bedoeling om dit project tot zomer-vakantie 2012 te laten duren.

Met de gemeente hoopt COSBO op voldoende aanmeldingen van vrijwilligers, zodat alle ouderen die dat willen zo'n advies kunnen krijgen. Contact: [info@cosbo-stad-utrecht.nl](mailto:info@cosbo-stad-utrecht.nl), of 030-2965108.

### **Pauze als je zorgt voor een ander**

Wanneer u onbetaald, intensief en langdurig zorgt voor een ander vanwege een persoonlijke relatie met die persoon, dan geeft u **mantelzorg** en bent u een **Mantelzorger**.

Veel Mantelzorgers voelen zich overbelast; de zorg (zeker voor een dementerende partner) houdt namelijk nooit op. Iemand die intensief voor een ander zorgt, heeft regelmatig een pauze nodig, waarin de zorg door een ander wordt overgenomen. Zodat men, naast die zorg, ook tijd en aandacht aan familie, vrienden, vakantie of een hobby kan besteden. Zo

wordt overbelasting voorkomen en is de zorg beter vol te houden. Tijdelijke overname van zorg heet **respijtzorg** en kan gebeuren door vrijwilligers of door beroepskrachten. Tijdens zo'n pauze-dag(-deel), -weekend of -week kan de mantelzorger weer energie opdoen.

Twee derde van de mantelzorgers maakt geen gebruik van respijtzorg. De drempel om de zorg tijdelijk over te laten nemen is te dan hoog. Soms weten mantelzorgers niet wat de mogelijkheden voor respijtzorg zijn en hoe ze respijtzorg kunnen regelen.

De landelijke Vereniging voor Mantelzorgers Mezzo heeft een website gemaakt: [www.respijtwijzer.nl](http://www.respijtwijzer.nl). Die biedt een overzicht van respijtvorzieningen per regio. Ouderen in Utrecht kunnen ook contact opnemen met Steunpunt Mantelzorg van Stade. Daar kan men informatie krijgen over lokale, Utrechtse respijtvorzieningen.

030-2361740 of [mantelzorg@stichtingstade.nl](mailto:mantelzorg@stichtingstade.nl)  
Het COSBO wil u oproepen om gebruik te maken van respijtmogelijkheden; u kunt alleen goed voor een familielid zorgen wanneer u zelf gezond en fit blijft!

### **Steun bij rouw**

Verlies van de partner is onmiddellijk voelbaar. Met het verlies van de partner verdwijnt ook de gezamenlijke toekomst.

Humanitas biedt, voor het doormaken van het rouwproces, begeleiding in lotgenotengroepen aan. Onder begeleiding van twee getrainde ervaringsdeskundigen van Humanitas wordt in groepen van 6-8 personen gepraat over het verlies van de partner; hoe u daarmee om kunt gaan; hoe dit verlies een plaats kan krijgen in uw leven. Het delen van ervaringen maakt dat deelnemers niet alleen steun ontvangen, maar ook geven. U merkt dat u niet alleen staat. Deze lotgenotengroepen vinden overdag plaats in Utrecht; de eigen bijdrage voor 8 bijeenkomsten is € 50,00. De volgende groep start in oktober. Voor meer informatie en aanmelding; Humanitas, 030-2524030, [sbr.humanitas@gmail.com](mailto:sbr.humanitas@gmail.com).