

ACCENT



Gemeenschappelijk actief

Bijlage magazine



van **PCOB-afdeling Gouda**

maart 2023

Adresgegevens op de laatste pagina.



Winter en lente

Woord van de voorzitter.



Een oud spreekwoord zegt: "Maart roert zijn staart!" Dat betekent dat het weer erg wisselvallig kan zijn. Het kan vriezen, maar ook dooien. Het kan stralend weer zijn, maar ook plotseling omslaan. Storm en harde wind zijn in maart geen uitzondering. Evenzogoed kan het ook zijn dat we op de terrasjes kunnen zitten met onze neus in de zon.

De natuur is al voorzichtig bezig met krokussen en narcissen; sommige bomen en struiken staan in bloei. Het trekt ons om naar buiten te gaan; te wandelen en te bewegen. Langzaam schudden we de winter weer van ons af.

Kerkelijk gezien bevinden we ons in de lijdenstijd. We herdenken het lijden en sterven van onze Heer Jezus Christus. Muziek, zoals bijvoorbeeld de Mattheus Passie van Johann Sebastian Bach, helpt ons daarbij. Ook allerlei gerichte kerkdiensten en bijeenkomsten in de "stille week" bepalen onze aandacht bij dit onderwerp. Sommigen van ons houden een periode aan van soberheid, vasten en gebed.

In onze woonplaats Gouda zijn inmiddels heel prille tekenen te zien van nieuwe initiatieven op het gebied van de communicatie met ouderen. Begin maart komt een flinke groep mensen bij elkaar in het Huis van de Stad om zich te buigen over Vitaal Ouderen. Grappig is in deze titel dat het woord ouderen hier wordt gebruikt als werkwoord. Zo kun je ook "moederen" over iemand, maar niet de moeder zijn van die persoon.

Met name de mensen van boven de 75 jaar komen aan bod in deze vergadering. Heel belangrijk is om iedereen bekend te maken met, en op de hoogte te houden van de WMO-voorzieningen. Er wordt van alle kanten hulp aangeboden in deze levensfase, maar vaak weten de mensen er niets, of te weinig van. Heel jammer is ook dat er soms angst of onwil is om van de voorzieningen gebruik te maken. Onbekend is dan onbemind en zodoende missen de mensen vaak veel.

Andere onderwerpen zijn armoede; eenzaamheid misschien; energieproblemen; sport. Kortom er wordt een begin gemaakt met het delen van informatie; het aangeven van een route naar meer mogelijkheden voor ouderen. Er wordt contact gezocht vanuit de gemeente. Elders las ik dat er ook serieuze bouwplannen zijn voor seniorenwoningen. Vroeg of laat gaat het uw kant op komen. Ik zal er regelmatig aandacht aan besteden. Om ook met een spreekwoord te eindigen: "een goed begin is het halve werk".

Maaike van der Zwart

Verlag ledenmiddag 14 februari



Als gastspreker hadden we ditmaal de heer Abraham (Bram) de Ronde uit Woudenberg. Hij nam ons mee op de reis in de voetsporen van Mozes, vanuit Egypte via de berg Horeb (Sinaï) naar het beloofde land. Wat een idee dat die grote piramides in Egypte er ook al stonden in de tijd van Abraham en Mozes! En wat vond u van het land Gosen: ik dacht altijd dat dat een vruchtbaar landbouwgebied was; in werkelijkheid een halve woestijn waar alleen wat gras en struiken groeiden, alleen maar geschikt voor...het wijden van schapen en geiten. En laten de Hebreëen nu juist schaapherders zijn!! Door de Rode Zee, door de woestijn, langs Ammon en Moab naar de Jordaan. Op de berg Nebo zag Mozes het beloofde land, maar hij mocht er niet in. Of toch wel? Op de berg van de verheerlijking, samen met Jezus en Elia!

Volgende ledenmiddagen

De eerstvolgende middag is, bij leven en gezondheid, op dinsdagmiddag 14 maart, om 14:30 uur in Zorgcentrum Gouwestein, van Bergen IJzendoornpark 7. Dan zullen we op een heel bijzondere wijze stilstaan bij het lijden van onze Here Jezus Christus. Toen wij eind vorig jaar in Israël waren, maakten we kennis met een christelijke beeldhouwer, die op een heel bijzondere wijze de zeven kruiswoorden van Jezus heeft weergegeven. Daar wil ik u graag iets van laten zien en horen! Als we nog tijd over hebben, laat ik nog een deel van de Mattheus Passie van Bach zien en horen.



De volgende data zijn:

- 11 april (met Ineke Polet)
- 9 mei

Met nadruk wil ik nog eens zeggen: als u naar de ledenmiddag wilt komen maar niet op eigen gelegenheid kunt komen: graag tijdig bellen met de heer Jaap Nap of ondergetekende. Dan kunnen we waarschijnlijk wel autovervoer regelen!!

Tenslotte....

Het is bijna een cliché (een afgezaagde uitdrukking) als ik zeg dat we in een onrustige wereld leven. De laatste weken zijn er bij mij (en bij u waarschijnlijk ook) heel wat verhalen langsgekomen over de verschrikkelijke watervloed die ons land op 1 februari 1953, 70 jaar geleden, trof. Mensen die dierbaren hebben verloren en zelf soms ternauwernood werden gered. Ook nu moeten

we alert blijven voor het wassende water, mede door klimaatverandering en zeespiegelstijging.

En dan hebben we de zich maar voortslepende oorlog in de Oekraïne, die op 24 februari al een jaar aan de gang was. En dan zouden we al die andere conflicten en brandhaarden bijna vergeten.

En laatstelijk die verschrikkelijke aardbeving in Syrië en Turkije. Al die mensen die, levend of dood, onder het puin terecht kwamen.

Ik ga niet filosoferen over Godsbestuur, schuld of noodlot. Hier moet gewoon geholpen worden. En gebeden. Doet u dat ook?

Zo'n 2000 jaar geleden was het ook al oorlog. Niet alleen tussen mensen, maar ook tussen goed en kwaad. Tussen Jezus en de duivel. Golgotha, aardbeving, dood....en opstanding. Hij overwon, die sterke Held! In Hem zijn wij meer dan overwinnaars! (Paulus)

Heer, wees nabij, de aarde heeft gebeefd,
en mensen sterven, er is zoveel leed.
Uw schepping scheurt, bedolven raken wij,
verslagen bidden wij, wees ons nabij.

Heer, wees nabij, de volkeren staan op,
ze voeren oorlog, vrede breekt kapot.
Het zijn de weeën die U heeft voorzien.
U brengt ons leven, Heer, die voor ons vecht.

Heer, wees nabij, de honger grijpt ons aan,
en mensen sterven, zon verbrandt ons graan.
Uw schepping is in nood, in onbalans.
Geef ons uw Geest, geef kracht, een nieuwe kans.

Heer, wees nabij, nu alles uit uw Woord
met onze eigen ogen wordt gehoord.
Geef ons weer hoop, geef ons uw liefde weer.
Ontfermt U zich, schep licht, een ommekeer.

Robert Roth
Bij Mattheüs 24:6-8

Hartelijke groet!
Jan de Wit





Berichten uit de nieuwsbrieven KBO-PCOB

Zoals u waarschijnlijk wel weet, geeft de KBO-PCOB via de mail regelmatig nieuwsbrieven uit, waarop u zich kunt abonneren. Hierbij nog even aandacht voor enkele van die berichten, geselecteerd door Frans Rietveld. Het volledige verhaal kunt u in de desbetreffende nieuwsbrief teruglezen.

Online-bijeenkomsten

Veilig door het verkeer. Mobiliteit is belangrijk om naar familie, vrienden en activiteiten te kunnen gaan. Het wordt steeds drukker in het verkeer en daarom is het goed om preventieve maatregelen te nemen om zo lang mogelijk mobiel in het verkeer te blijven. Tijdens de online bijeenkomst via Teams kunt u ook vragen stellen of situaties voorleggen.

Datum: 2 maart 2023

Tijd: 10.30 uur - 11.30 uur

Locatie: digitaal via MS Teams

Digitaal nalatenschap, tips over wat u kunt regelen over uw digitale nalatenschap. Laatste bijeenkomst binnen het project Senioren en veiligheid, informeer elkaar!

Datum: 6 april 2023

Tijd: 10.30 uur - 11.30 uur

Locatie: digitaal via MS Teams

Als u zich wilt aanmelden voor (één van) deze digitale bijeenkomsten kunt u dat doen via de digitale nieuwsbrief van 10 februari jl of via de site van de KBO/PCOB. Ook voor verdere informatie over deze bijeenkomsten kunt u terecht op de aangegeven plaatsen.

Webinar over Alzheimer (ABOARD-project)

Alzheimer raakt ons allemaal. We weten nog veel te weinig over deze nare ziekte, maar wetenschappelijk onderzoek brengt ons steeds verder. ABOARD, voluit A Personalized Medicine Approach for Alzheimer's Disease, is een grootschalig onderzoeksproject dat werkt aan een toekomst met gepersonaliseerde diagnostiek, predictie en preventie van alzheimer. ABOARD wordt uitgevoerd door een landelijk, publiek-privaat consortium. Dit jaar is er vanuit het ABOARD-project een reeks webinars, getiteld 'Alzheimer Uitgelegd'. Elke drie maanden verzorgt één van de onderzoeksgroepen uit het consortium een webinar, met steeds een ander onderwerp in de

schijnwerpers. De webinars zijn gratis en toegankelijk voor iedereen met interesse in alzheimer.

Datum: 17 maart 2023

Tijd: 14.00 – 15.00 uur

THEMA: Na de vraag “Dokter, wat heb ik?”, is de volgende vraag in de spreekkamer “Dokter, wat kan ik verwachten?”. En juist op deze vraag kunnen dokters nog niet zo goed antwoord geven. Daarom doen we in het ABOARD project onderzoek om de prognose te verbeteren. Prof. dr. Wiesje van der Flier, neuropsycholoog en directeur van Alzheimercentrum Amsterdam, neemt u mee in de ontwikkeling van voorspelmodellen voor het hele ziekte-traject van alzheimer, die niet alleen voor specifieke onderzoekspopulaties gelden, maar ook voor gewone patiënten. Met uitkomsten die ertoe doen.

Wilt u hieraan meedoen? Schrijf u dan in via het aanmeldformulier (zie hierna). Wij sturen u een dag vóór aanvang een mail met daarin de ZOOM link en code.

Mocht u vragen hebben over het gebruik van ZOOM dan kunt uw bellen naar 020 4440612 of mailen naar evenementen-alzheimercentrum@amsterdamumc.nl.

N.B.: Dat aanmeldingsformulier vindt u in de digitale nieuwsbrief (onderaan) of op de site van de KBO-PCOB.

Seniorencoalitie

Samen bereik je meer dan alleen. Met die gedachte is de Seniorencoalitie tot stand gekomen, waarin KBO-PCOB, ANBO, Koepel Gepensioneerden en NOOM samenwerken. Inmiddels bestaat de coalitie een kleine twee jaar en zijn in die tijd op tal van belangrijke thema's de krachten gebundeld. Vanuit KBO-PCOB is directeur Ingrid Rep de trekker. Samen vertegenwoordigt de Seniorencoalitie ruim 350.000 leden. Onderwerpen genoeg die aandacht vragen, zoals wonen, ondersteuning en zorg, digitalisering, inkomen en pensioenen. Voor deze onderwerpen moet de Seniorencoalitie regelmatig naar Den Haag, voor overleg met de ministers. Rep: “Soms moeten we bij de beleidsmakers nog wel op onze strepen staan, hoor: betrek ons erbij, dan praat je niet alleen óver maar juist ook mét ouderen.”

Het nieuwe pensioenstelsel

Zoals ook al in het vorige nummer van *Accent* was gemeld, maakt de Seniorencoalitie (zie hierboven) zich zorgen over de gevolgen van het nieuwe pensioenstelsel. Inmiddels is de wet in de Tweede Kamer aangenomen. Nu moet de Eerste Kamer de wet nog behandelen. Wordt vervolgd dus.

Digitale zaken

Senioren worden steeds digitaal vaardiger. Dat is maar goed ook in onze steeds meer digitale wereld. Toch is het goed dat er aandacht bestaat voor senioren die er meer moeite mee hebben, die bijvoorbeeld bang zijn 'iets fout te doen' of die moeite hebben met engelstalige instructies. Zo is ook het gebruik van DigiD niet voor iedereen 'gesneden koek'. Er schijnt op dit moment gewerkt te worden aan een gebruiksvriendelijkere versie. Ook digitaal aangifte doen is niet voor iedereen weggelegd. Gelukkig blijft de papieren aangifte bestaan, ook al is dit, volgens de Belastingdienst, nog maar 1% van alle aangiften.

Hulp bij uw belastingaangifte 2022



Vanaf 1 maart 2023 (tot 1 mei 2023) kunt u uw belastingaangifte 2022 doen. Voor sommigen onder u is het misschien een 'makkie'. Maar

anderen kunnen vast wel wat hulp gebruiken.

Sinds een aantal jaren bestaat hier in Gouda de 'Belastingservice Ouderen Gouda' (BOG). Die organisatie helpt ouderen in Gouda, al of niet lid van een ouderenbond. Via deze organisatie kunt u nog beter geholpen worden bij uw aangifte Inkomstenbelasting en de aanvraag of het stopzetten van Toeslagen.

Wij helpen u als u:

- In Gouda of omstreken woont;
- AOW ontvangt en eventueel een bescheiden pensioen hebt;
- geen of een bescheiden vermogen heeft.

Onze belastingservice is gratis. Alleen kan een onkostenvergoeding van € 12,-- per adres worden gevraagd.

Kijk voor meer informatie op <https://boggouda.nl>

De PCOB Gouda beschikt over een lijst met namen, telefoonnummers en e-mail-adressen van de hulpverleners. Ook kunt u de lijst zien op de hiervoor vermelde site boggouda.nl, of op de site van de PCOB afdeling Gouda, onder het kopje 'BOG.22-02-03.flyer.aangifte2022'.

Lief en leed

We denken aan onze zieken. Speciaal noem ik de namen van mw Nellie de Jong en Co Matse.

Sterkte allemaal!

PCOB-afdeling Gouda:

Bestuur:

Voorzitter:

mevr. M.E. van der Zwart ☎ 06 423 743 20 ✉ maaike733@gmail.com

Secretaris:

dhr. F. Rietveld ☎ 0182 527 504 ✉ goudsepcob@outlook.com

Dijkgraafslag 22
2805 DG Gouda

Penningmeester/ ledenadministratie

dhr. J. Nap ☎ 06 162 478 81 ✉ jaap.nap@outlook.com

Dreef 154. IBAN: **NL21 INGB 0000 0522 16**

2803 HE Gouda t.n.v. PCOB-afdeling Gouda

Voorzitter ledenmiddagen/ eindredacteur *Accent*:

dhr. J.P. de Wit ☎ 06 402 907 74 ✉ jpdewit@kpnplanet.nl

Dreef 110
2803 HD Gouda

Lief en leed:

mevr. E.C.A. Verboom ☎ 0182 510 275 ✉ bep20ver@gmail.com

Ouderenadviseur:

dhr. H. Bron ☎ 06 409 724 06 ✉ h.bron5@kpnplanet.nl