

Inhoudsopgave	Blz.
Van de bestuurstafel	2
Jaarverslag SVD	3
Beter slapen	5
VIT-hulp bij mantelzorg	6
Belastinghulp	8
CSO-Doetinchem	9
Pensioenakkoord	10
Contributie 2021	11
Telefonisch OV-spreekuur	13
Coronatijd	14
Contactadressen SVD	16



VAN DE BESTUURSTAFEL

Op het moment dat ik dit stukje schrijf, zitten we nog steeds in de tweede lockdown. Er is nog geen zicht op versoepeling van de maatregelen.

Ook het tempo van het vaccineren is traag mede omdat vaccins laat worden geleverd en in beperkte aantallen. Dit alles betekent ook dat bijeenkomsten met U (onze leden) niet te plannen zijn.

De algemene ledenvergadering, de bustocht, het feest van ons 5 jarig bestaan, het staat allemaal geparkeerd tot het weer kan en mag. Als bestuur zoeken we naar mogelijkheden om het contact met U te borgen.

Rond kerst 2020 heeft U bij de kerstkaart en kleine attentie ontvangen. Uit de vele bedankjes bleek dat U dit erg op prijs gesteld heeft. In januari '21 hebben we als bestuur geprobeerd U allemaal te bellen om even bij te kletsen. Gelukkig hebben we de meesten van U kunnen bereiken.

In dit eerste contactblad vindt U een symbolisch aardigheidje om aan te geven dat we aan U denken.

Eind vorig jaar hebben wij voorgesteld om uit de FASv. te stappen omdat de contributie van € 700,- niet in verhouding staat tot de meerwaarde. Op enkele vragen van leden hebben wij uitleg gegeven. Verder heeft niemand bezwaar aangetekend, dus vanaf 1 januari 2021 zijn wij geen lid meer. Ook de senioren vereniging Doesburg is uit de FASv gestapt. Het regio overleg met andere afdelingen wordt, zodra het mag, gecontinueerd.

Tenslotte roep ik U op bij vragen suggesties of problemen contact met ons op te nemen. Zowel de bestuursleden als

ouderenadviseur, de belastinghulp en de dames van lief en leed zijn er om U te ondersteunen.

Blijf gezond! Het voorjaar gaat straks weer beginnen en het glas is half vol!

Jan IJsebrands (voorzitter)

JAARVERSLAG 2020 SENIOREN VERENIGING DOETINCHEM

Ledenaantal op 01-01-2020 was 211. Eind 2020 hadden we 212 leden.

Op 27 februari 2020 hielden we onze jaarvergadering in Zaal Teunissen te Kilder.

Hierbij waren 75 stemgerechtigde leden aanwezig.

1. Verkiezing bestuursleden.

- Aftredend en herkozen:
Henk Messink, penningmeester
Henk Koldewijn, bestuurslid
Jan IJsebrands, voorzitter
- Nieuw bestuurslid en benoemd:
Leo Schipperheijn, secretaris

2. Activiteiten

- In februari: Jaarvergadering
- In de maanden maart, april en juni hebben geen activiteiten plaatsgevonden in verband met de COVID-19 maatregelen.
- In mei is door het bestuur – met ondersteuning van de Provincie – op alle adressen van leden een boekje bloemen aangeboden.

- In september is een “bijpraatmiddag” gehouden, waarbij 60 leden aanwezig waren.
- Het bestuur vergaderde nog in februari, juli, augustus en oktober. Dat mocht nog binnen de COVID-19 maatregelen.
- De kerstmiddag in december kon helaas niet doorgaan.
- Onze belasting invulhulpers hebben als bijscholing een Webinar gevolgd en hebben ruim 45 leden geholpen met aangiften en advies.
- De dames van Lief en Leed hebben 51 maal bloemen en kaarten bezorgd voor verjaardagen en jubilea en 32 maal een bezoek i.v.m. ziekte.
- De ouderen adviseur heeft diverse leden geholpen en/of geadviseerd.
- Het CSO-D heeft 8 maal vergaderd, een themamiddag georganiseerd en 3 maal overleg met de wethouder gehad. Met de wethouder is o.a. gesproken over:
 - Senioren Ontmoetingspunt;
 - Dialoog VIT/Mantelzorg? Gemeente Doetinchem;
 - Toegankelijkheid winkels en gebouwen in Doetinchem voor ouderen en personen met een beperking;
 - functioneren Sociale Raad;
 - Gevaarlijke kruising met te korte oversteektijd

3. Overige activiteiten

- Kegelclub: Een gezellig clubdiner in Restaurant de Kruisberg, bijna allen aanwezig.
- De Verzamelbeurs publiceerde regelmatig, maar is nu stil i.v.m. COVID-19.
- De SVD heeft de FASv verlaten en het lidmaatschap per 1 januari 2021 opgezegd.

- Het Senioren Contact is vijf maal bezorgd. De leden hebben bij het laatste Contact ontvangen: Wenskaartje Opkikkertje, een Puzzelboekje en een Kerstkaart met pen en tuinzaad.
- Belronde tijdens eerste lockdown.
- Eenmaal Regio overleg Senioren Verenigingen Achterhoek.

(Dit jaarverslag is gemaakt door Leo Schipperheijn, secretaris)

BETER SLAPEN

Recent onderzoek bij een grote groep senioren heeft uitgewezen dat bijna 50% slecht slaapt en/of moeite heeft om in slaap te komen.

Er zijn een aantal simpele tips die dit voor een deel kunnen verhelpen.

- Ga op een vaste tijd naar bed, bijvoorbeeld om 23 uur.
- Zorg dat de slaapkamer voldoende is geventileerd en dat het er niet warmer is dan 17 graden.
- Ben je een koukleum maak dan gebruik van een elektrische onderdeken welke je een uur voor het slapen aanzet. Zodra je voldoende bent opgewarmd de deken uitzetten.
- Drink 2 uur voordat je naar bed gaat geen koffie en alcohol.
- Kijk vanuit bed geen tv, de beelden zijn vaak te onrustig. Naar de radio luisteren of nog wat lezen helpt vaak wel.

- Gebruik je slaapmedicatie overleg dan met de huisarts wat verstandig is.

Dan nog het gevecht met het dekbed. Er zijn tegenwoordig dekbedovertrekken met een doorlopende rits over drie zijden. Daardoor wordt het een stuk eenvoudiger het dekbed in de hoes te krijgen. Het voordeel hiervan is dat het dekbed beter op zijn plaats blijft tijdens het slapen en ook het verschonen van de hoes gaat sneller.

Tenslotte: Zorg dat je hoofd leeg is, voordat je het op het kussen legt.

Slaap lekker!

VIT- HULP BIJ MANTELZORG.

-Ondersteuning voor mantelzorgers gaat zoveel mogelijk door!

Ondanks dat alle groepsbijeenkomsten zijn komen te vervallen, gaat de individuele ondersteuning van mantelzorgers gewoon door! Door corona is uw zorg misschien wel zwaarder. Wilt u praten over uw zorg(en), heeft u informatie nodig of begeleiding, juist in deze tijd, laat het ons weten! Wij zijn er voor u op werkdagen tussen 9.00 en 15.00 uur en op dinsdag- en donderdagavond tussen 19.00 – 21.00 uur via telefoon 0544-82 00 00.

Uw mantelzorgconsulenten in de gemeente Doetinchem zijn Carla Hoytink en Hilde Hondorp

-Oproep patiënten en naasten COPD en hartfalen

VIT werkt in de regio Achterhoek samen met andere zorginstellingen aan het verbeteren van de zorg voor mensen met COPD en/of hartfalen. Daarbij gaat het vooral om het bespreekbaar maken van uw situatie en uw wensen en behoeften. Inmiddels is daarvoor, samen met patiënten en naasten, een toolbox met de naam 'MijnBlik' ontwikkeld. Voordat MijnBlik op grotere schaal gebruikt gaat worden zoeken we mantelzorgers en patiënten die het willen uitproberen. Misschien iets voor u of uw naaste?

-Minister gaat in gesprek over vergoeding mantelzorgers

Per Saldo, de landelijke vereniging van mensen met een persoonsgebonden budget (pgb), heeft in november de politiek opgeroepen samen weer te zorgen voor een sterk en stevig pgb. Een aantal punten uit de brief die werd gestuurd wordt opgepakt. Minister de Jonge gaat in ieder geval het gesprek aan over een vergoeding voor mantelzorgers en over een meetlat eigen regie voor wooninitiatieven.

-WMO heeft de hulp aan mantelzorgers niet verbeterd

Het beroep op mantelzorgers nam de afgelopen jaren toe. Met name het aandeel mantelzorgers van mensen met psychische problemen groeide. In het nieuwe onderzoek van het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) staan de ontwikkelingen in de informele hulp tussen 2014 en 2019 beschreven. Opvattingen over informele hulp, de aantallen helpers, de veranderingen in zwaarte van het geven van mantelzorg, de ondersteuning die mantelzorgers krijgen en

de ervaringen van vrijwilligers in de zorg en ondersteuning komen aan de orde.

Bron: nieuwsbrief VIT december 2020

BINNENKORT VALT DE BLAUWE ENVELOPPE WEER IN UW BRIEVENBUS.

Voor veel mensen een vervelend begin van het jaar, immers je weet nooit moet ik bijbetalen of krijg ik iets terug. In een aantal gevallen kunnen wij, de belasting invulhulpen van de SVD, daar voor u iets in betekenen.

Regelmatig merken wij dat mensen denken:

' ach, ik heb toch geen aftrekposten dus laat maar zitten, dat gedoe.'



Dat is anders als we dan wat dieper in de inkomenssituatie kijken. Dan blijkt dat er toch wel degelijk uitgaven zijn in de sfeer van bijvoorbeeld zorgkosten.

Denkt u daarbij aan: niet vergoede door de dokter voorgeschreven medicijnen, de tandarts, vervoer van en naar arts of ziekenhuis plus parkeergeld, vaste aftrek bij incontinentie enz. Dit zijn zomaar wat punten die van invloed zijn op de hoogte van uw (verzamel-)inkomen.

Zeker voor de lagere inkomens betekent dit dat u geld laat liggen!

Een lager inkomen heeft direct invloed op de hoogte van een eventuele zorgtoeslag of huurtoeslag. Voor de laagste inkomens kan het ook net betekenen dat er een

aanspraak is op de Tegemoetkoming Specifieke Zorgkosten. Het mes kan dus aan vier kanten snijden.

Twijfelt u nu en wilt u hulp bij het invullen van uw aangifte en indien van toepassing, een toets wat dit betekent voor uw toeslag, aarzel dan niet en neem contact met ons op.

Laat dus geen geld liggen waar u recht op heeft, juist de lagere inkomens kunnen dat erg goed gebruiken.

De enige voorwaarde is dat u uw zorgkosten in een belastingaangifte aangeeft bij de belastingdienst.

Daarom doe ik een oproep aan onze leden:

Doe vooral belastingaangifte en laat ons bekijken of er aftrekbare zorgkosten, giften of andere aftrekposten zijn.

Benader ons, u bent lid, en laat ons berekenen of er ook voor u een financiële meevaller inzit.

Dat kan bij de belasting invulhulpen van de SVD:

Dick Falkena of

Peter Smit

06-22222441

06-12564010

CSO-DOETINCHEM

Helaas is het fysiek vergaderen van het CSO-Doetinchem ivm de corona maatregelen nog steeds niet mogelijk. Wij overleggen met de andere ouderenbonden per telefoon en per e-mail. Gelukkig zijn de contacten met de wethouders en de gemeente wel operationeel. Wij vinden dit erg belangrijk mede omdat veel ouderen alleen zijn en weinig

sociale contacten hebben. In onze laatste bespreking met de wethouder, eind januari, zijn de onderstaande items ter tafel geweest:

- Rol van de buurtcoaches tijdens corona.
- Zwerfafval op straat toename van klachten bewoners
- Overlast in de wijken (met name Overstegen)
- Ouderenmishandeling en fin.uitbuiting
- Vaccinatie beleid Doetinchem en de rol van de gemeente
- Situatie rond VIT. Mantelzorg beleid.

Als U nadere toelichting wilt op bovengenoemde punten of zelf een item op de agenda wilt plaatsen dan mag U contact met mij opnemen.

Jan IJsebrands (Tel 0314-330411)

PENSIOENAKKOORD

Hoe ziet uw pensioen er de komende tijd uit?

Kortingen blijven waarschijnlijk, verhogingen zijn voor de meeste Nederlanders tot 2026 onhaalbaar. De belofte om indexatie sneller mogelijk te maken, blijkt een dode mus.

De ouderenorganisaties hebben zich constructief opgesteld ten opzichte van het nieuwe stelsel, maar concluderen dat de gepensioneerden na twaalf jaar stilstand niet of nauwelijks zullen profiteren van het nieuwe stelsel.

Het is een kleine pleister op een grote wond dat bij een dekkingsgraad van onder de 100 maar boven de 90 er niet verder gekort wordt dit jaar.

Positief is dat tussen de sociale partners en de minister is afgesproken dat de stuurgroep de vraagstukken van de overgang naar het nieuwe stelsel zal blijven aanpakken.

De uitkomsten zijn echter onzeker, waarmee de minister gepensioneerden voorlopig laat bungelen. Wordt vervolgd.....

CONTRIBUTIE 2021

We zijn met het jaar 2021 begonnen. Een jaar waarin we hopen het virus de baas te worden en de vereniging dan weer de nodige activiteiten kan organiseren en dat moet gefinancierd worden.

We gaan dit jaar **niet in februari maar begin maart** de contributie 2021 innen bij de leden die gebruik maken van de automatische incasso. Conform het ledenbesluit in het jaar 2020 is de hoogte van de contributie ongewijzigd.

Heeft U ons geen machtiging gegeven maar U wilt wel gebruik gaan maken van die mogelijkheid dan kan dat alsnog d.m.v. het machtigingsformulier op de volgende bladzijde maar dan **graag insturen voor 1 maart a.s.**

Maakt U geen gebruik van de automatische incasso en heeft u **nog niet** betaald dan vragen wij u de contributie voor het jaar 2021 (€ 30,00 voor het 1^e lid en € 15,00 voor het 2^e lid) **voor 1 maart a.s.** te voldoen op onze bankrekening:

NL 42 RABO 0328 9923 56

t.n.v. Senioren Vereniging Doetinchem met omschrijving "contributie 2021".

INCASSO MACHTIGING (SEPA)

Ondergetekende verleent hierbij machtiging aan Senioren Vereniging Doetinchem om van onderstaande bankrekening af te schrijven (incl. contributie partner indien van toepassing) de jaarcontributie zoals vastgesteld tijdens de Algemene Ledenvergadering.

Naam/voorletters.....

Geboortedatum.....

Woonadres.....

Postcode/plaats.....

IBAN(bankrekening).....

Datum/plaats.....

Handtekening:.....

TELEFONISCH OV-SPREEKUUR

*Bent u 55+ en heeft u vragen over reizen met het OV?
Maak dan gebruik van het **telefonisch spreekuur**.
OV-ambassadeurs geven antwoord op uw vragen over het
gebruik van het OV.*

Reizen met het openbaar vervoer is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Provincies Gelderland, Flevoland en Overijssel vinden het belangrijk dat iedereen met het openbaar vervoer veilig en gemakkelijk kan reizen. Daarom geven OV-ambassadeurs, vrijwilligers en zelf ook op leeftijd, uitleg over reizen met trein en bus.

De maandelijkse inloopsprekuren voor 55-plussers, die meer willen weten over reizen met het openbaar vervoer, zijn helaas tot nader orde geannuleerd. De coronamaatregelen laten het niet toe. Met uw vragen over het gebruik van het OV kunt u wel terecht tijdens het telefonisch spreekuur.

Wilt u weten hoe u een OV-chipkaart aanvraagt of hoe de 40% korting voor samen reizen werkt? Wilt u meer weten over de Coronamaatregelen in het OV of juist informatie over verlenging van abonnement, keuzedagen en/of bent u (onverwacht) noodgedwongen afhankelijk van OV maar u weet nog niet hoe het werkt? Bel dan met een OV-ambassadeur tijdens het telefonisch spreekuur.

Wanneer: dagelijks van dinsdag tot en met vrijdag
Hoe laat: 10.00-12.00 uur
Telefoonnummer: 038-303 70 10

Meer informatie: www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur

De OV-ambassadeurs helpen u graag op weg!



WE ZITTEN NOG STEEDS IN CORONATIJD.

Een tijd, waarin we heel weinig mogen en kunnen doen. Geadviseerd wordt: blijf thuis, houdt afstand en ga alleen weg als het echt nodig is bijv. je hond uitlaten.

Ook als Seniorenvereniging kunnen we weinig doen. Leden ontmoeten is er nog steeds niet bij, dus zoekt de Vereniging andere oplossingen, zoals aan allen een mooie Kerstkaart sturen.

Begin januari hebben de Bestuursleden met u allemaal gebeld, om te informeren hoe het gaat en - waar gewenst - eventuele hulpvragen te horen.



We denken nog na wat we – als Bestuur – in de toekomst voor de leden kunnen betekenen.

We hebben veel zaken m.b.t. gezondheid gehoord en voor de meesten is het zwaar om al zolang "opgehokt" te zitten. Sommigen willen snel uit deze gevangenis. Iedereen wil graag weer zijn of haar vrijheid terug.

Velen van u gaven aan het op prijs te stellen om af en toe een belletje te ontvangen. Een kaartje wordt eveneens erg gewaardeerd. Dus laten we het hier ook maar eens zeggen: Doe eens lief en bel elkaar of stuur eens een kaartje! Het helpt echt om deze nare periode een beetje aangenamer door te komen.

Daarom lieve mensen, het is voor de meesten van ons een moeilijke en zware tijd. Maar zodra het weer kan, zien elkaar weer graag.

We hopen dat de strenge coronamaatregelen spoedig zullen worden opgeheven.

Tot die tijd wensen we u allen veel sterkte toe en vooral

"BLIJF GEZOND."

SENIOREN CONTACT

Mocht U klachten hebben over de bezorging van het Senioren Contact neem dan contact op met de ledenadministratie.

Het volgende nummer verschijnt begin april 2021.

Copy inleveren voor 20 maart 2021.

Contacten Senioren Vereniging Doetinchem

- KVK 65208463
- postadres: Bonifaciusstraat 10, 7009 MP Doetinchem
- info@seniorenverenigingdoetinchem.nl
- www.seniorenverenigingdoetinchem.nl
- Twitter: @ SenvDoet
- bankrekening : NL 42 RABO 0328 9923 56
- jaarcontributie € 30,00, partner € 15,00

Voorzitter: Jan IJsebrands,
tel. 0314-330411: j.ijsebrands@kpnplanet.nl

Secretaris: Leo Schipperheijn,
tel. 06-44456577: leo.schipperheijn@me.com

Penningmeester: Henk Messink,
tel. 06-53147914: melam@planet.nl

Ledenadministratie: Henk Messink,
tel. 06-53147914: ledenadministratie@seniorenverenigingdoetinchem.nl

Ouderenadviseur: Berry Gerritsen,
tel. 0314-324840: a.gerritsen20@kpnplanet.nl

Coördinatie belasting invul hulpen: Peter Smit,
tel. 0314- 327634: pwsmit1@gmail.com

Coördinatie lief en leed: Betty Kuilman
tel. 0314-363061

Coördinatie activiteiten: Nelleke IJsebrands
tel. 0314-330411: j.ijsebrands@kpnplanet.nl

Coördinatie kegelclub: Ardie Wenneker
tel. 06-36299186: ardiewenneker@gmail.com

Coördinatie fietsclub: Berry Gerritsen,
tel. 0314-324840: a.gerritsen20@kpnplanet.nl

Coördinatie leesclub: Trudi van Koningsveld
tel. 0314-391215: lierk38@gmail.com

Redactie: Carin Magielse: redactie@seniorenverenigingdoetinchem.nl