



Valpreventie: de dagelijkse dingen thuis, nét even anders doen...



Foto door Oleksandr P: <https://www.pexels.com/nl>

OPSTAAN TEGEN VALLEN

Er gebeuren veel valongelukken, waarvan zelfs 60 tot 70% in de huiselijke omgeving, vaak in samenloop met diverse omstandigheden. De gevolgen kunnen meer dan ernstig zijn.

Vallen kan o.a. komen door:

- Niet geconcentreerd zijn, wees alert.
- Balans verliezen doordat je de handen vol hebt met andere dingen.
- Medicijnen, bijv. mensen met 5 geneesmiddelen lopen al risico.
- Bespreek uw medicijnen met uw apotheker, die heeft ook een signalerende functie.
- Ongezonde voeding.
- Te weinig bewegen.

Een tip: 'Nederland In Beweging', elke werkdag om 09.15 uur op NPO 2 en om 10.15 uur op NPO 1. KIJK EN VÓORAL DOE MEE!

Weet u dat valpreventie sinds 1 januari in het pakket van de zorgverzekering zit? **Vergoeding voor wie?**

Vergoeding van de door de zorgverlener uitgevoerde valrisico-test is voor ouderen die een hoog risico hebben om te vallen met lichamelijke of psychische problemen als gevolg en die begeleiding nodig hebben van een fysiotherapeut.

Dus op verwijzing van een huisarts, praktijkondersteuner of fysiotherapeut. U kunt terecht bij een gecontracteerde fysiotherapeut of oefentherapeut Cesar/Mensendieck die werkt met een valpreventieve bewegingsinterventie volgens het Loket Gezond Leven van het RIVM.

Luister altijd goed naar uw lichaam. Bij twijfel raadpleeg uw huisarts of fysiotherapeut.

Bekijk de folder 'Hup in de benen' op onze nieuwspagina op onze KBO website: <https://zaanstreek-zuid.kbo-noordholland.nl/index.php/nieuws>



Even voorstellen – Diena Jager-Stolp, onze nieuwe secretaris

Hallo KBO-leden, ik ben Diena Jager, geboren en getogen in Zaandam.

Tegenwoordig gepensioneerd, maar in mijn werkzame leven heb ik bij een grote supermarkt gewerkt.

In 1974 ben ik getrouwd met Meine, mijn maatje voor bijna 50 jaar en samen kregen we een dochter en een zoon. Mijn dochter woont met man, zoon en bonusdochter in Landgraaf. Mijn zoon woont met vrouw en 2 dochters in Balen (België). Dat is echt balen!

Via via kwam ik bij de EHBO-vereniging, heb ik een kaderopleiding gevolgd om EHBO-les te geven. Tevens was ik secretaris van de KNV EHBO, afdeling Zaandam met

450 leden destijds. Toen dat niet meer mogelijk was, ben ik via een reïntegratietraject terecht gekomen in het Slotervaartziekenhuis als afdelingssecretaresse op de kraam-, kinder- en verlosafdeling, dagopname en zorgadministratie tot het faillissement van het ziekenhuis in 2017.

Ik hou van kamperen, fietsen, lezen, medische programma's en schilderen. Thuiszitten werkt niet voor mij en dit jaar ben ik gestart als gespreksleider Levenskunst.

Hoewel het al enige tijd geleden is dat ik werkzaam was als secretaris, denk ik wel dat ik een goede bijdrage kan leveren aan het Bestuur van KBO Seniorenbelang Zaanstreek - Zuid. Ik ga in ieder geval mijn best doen!

Diena Jager



Prinsjesdag en uw zorgverzekering in 2025

Nieuwsgierig naar de wettelijke veranderingen in de basisverzekering vanaf 2025? Of hoe hoog het verplichte eigen risico wordt? Check hier wat de regering bekendmaakte rondom de zorgverzekering voor het komende jaar!

Afbeelding van beauty of nature via Pixabay

Het eigen risico in 2025

Het eigen risico blijft in 2025 gelijk. Namelijk € 385.

Voor de meeste zorg uit de basisverzekering geldt een verplicht eigen risico van € 385. Dit betekent dat u tot dat bedrag deze zorgkosten zelf betaalt.

De zorgtoeslag in 2025

Deze toeslag is bedoeld voor mensen met een lager inkomen. De overheid heeft besloten dat de zorgtoeslag in 2025 omhooggaat.

Zorgtoeslag vraagt u aan bij Dienst Toeslagen. En daar controleert u of u recht hebt op zorgtoeslag.

De zorgpremie in 2025

Deze gaat waarschijnlijk stijgen. Dit komt vooral door de groeiende zorgkosten.

Wijzigingen in het basispakket.

Er komen een aantal wijzigingen in het basispakket in 2025. Er zijn al een aantal wijzigingen bekend, namelijk:

- Oefentherapie bij Reuma en COPD wordt vergoed.
- Het verkennend GGZ-gesprek wordt toegevoegd in het basispakket.
- Counseling bij prenatale screening wordt uit het basispakket gehaald.

Kabinet investeert in de ouderenzorg.

Het kabinet investeert 600 miljoen in de ouderenzorg. Het aantal ouderen in Nederland neemt toe en daarom wil het kabinet 290.000 nieuwe woningen voor ouderen gebouwd hebben in het jaar 2030.

Wanneer maken de zorgverzekeraars hun zorgpremies bekend?

Traditiegetrouw is DSW de eerste

zorgverzekeraar die zijn premies bekendmaakt. De grote vier zorgverzekeraars: Menzis, VGZ, Zilveren Kruis en CZ, zullen op 12 november hun zorgpremies bekendmaken.

Vanaf 13 november is het mogelijk om over te stappen naar een nieuwe zorgverzekering.

Busje komt zo...

'Busje komt zo...' – ongetwijfeld kent u 'm nog, deze tophit uit 1995. Maandenlang stond hij in allerlei hitlijsten en zelfs tegenwoordig hoor je 'm nog regelmatig door de ether schallen. We kunnen ons voorstellen dat dit liedje door uw hoofd dertelt als u weer eens (te) lang moet wachten op uw speciale (gehandicapten) vervoer van niet nader te noemen firma's.

Bij de KBO hebben we ook regelmatig de ervaring dat onze leden, als ze van dergelijk vervoer gebruik maken of zelfs geheel afhankelijk zijn, soms óf heel lang moeten wachten tot de bus komt, óf deze veel te vroeg komt, óf zelfs helemaal niet komt. Ook bij het organiseren van onze evenementen hebben we hier vaak mee te maken en dienen we te wachten tot één- of meerdere van onze deelnemers uiteindelijk wordt gebracht of opgehaald door het speciale vervoer.

Welnu, met de firma **Eemland Reizen** hebben we recent de afspraak kunnen maken dat, als we via hen een evenement organiseren en met hen reizen, we in plaats van één opstapplaats bij de Jozefkerk/Station Kogerveld, meerdere opstapplaatsen hebben waar de bus van **Eemland Reizen** op u staat te wachten en u dus reeds in de bus plaats kunt nemen. U bent dan in de meeste gevallen niet meer (of minder) afhankelijk van het zgn. speciale (gehandicapten) vervoer.

- Deze opstapplaatsen zijn: **De Locomotief, De Glazenmaker – Station Kogerveld, Veldbloemenweg bij St. Jozefkerk – Erasmushuis, Noorderven 79.**



Als proef worden tijdens de komende twee evenementen die we samen met **Eemland Reizen** organiseren, namelijk de **Expeditie naar het Kroondomein** (18 oktober a.s.) en de **Kerst Light Special** (13 december a.s.) bovengenoemde opstaplocaties gehanteerd. Uiteraard krijgt u per evenement/opstaplocatie nog de juiste opstaptijd te horen.

- **Indien u zich dus voortaan aanmeldt voor een evenement, dient u ook uw voorkeur met betrekking tot de opstaplocatie door te geven.**

Met bovenstaande maatregel/aanbieding hopen wij een groot aantal van onze leden tegemoet te komen en zo hun deelname aan onze uitjes/evenementen te vereenvoudigen en daardoor nog plezieriger te maken.

Laura Posch

Activiteiten Agenda

- ◆ **Vrijdag 4 oktober a.s.** – Seniorenmarkt Buurtcentrum De Vuister. Van 13.00 - 17.00 uur. Molenwerf 44, Koog aan de Zaan. Kijk op onze activiteiten pagina op onze website voor meer informatie.
- ◆ **Dinsdag 8 oktober a.s.** – PCOB / KBO Themamiddag in de Noorderkerk. Aanvang 14.00 uur. Thema 'Veilig Financieel Ouder worden'. Meer informatie op pagina 4 van deze Nieuwsbrief en op onze website bij [Activiteiten](#).
- ◆ **Vrijdag 18 oktober a.s.** – Ook zin om mee te gaan naar het Kroondomein. Meer info in deze Nieuwsbrief en op website.
- ◆ **Vrijdag 1 november a.s.** – Met PCOB naar het Kröller-Müller Museum met de MuseumBus. Zie [website](#).
- ◆ **Vrijdag 13 december a.s.** – Kerstsfeer en Licht Festival Amsterdamse grachten... Zie deze Nieuwsbrief en website.

Wij gaan naar het Kroondomein (Veluwe), zin om mee te gaan...

OKTOBER

18



Het leek ons leuk om dit jaar eens een najaarsevenement buiten de Zaanstreek te organiseren. Vandaar dat we voor **vrijdag 18 oktober a.s.** in overleg met Eemland Reizen een 'expeditie' naar het Kroondomein op de Veluwe hebben gepland.

De opstapplaatsen zijn:

- 10.00 uur – De Locomotief, De Glazenmaker,
- 10.15 uur – Station Kogerveld, Veldbloemenweg bij St. Jozefkerk,
- 10.30 uur – Erasmushuis, Noorderven 79.

Altijd weer mooi... die Veluwe.

De donkere dennen, afgewisseld met bladeren in een bond palet van najaarskleuren vormen een schitterend decor. Het geheel krijgt iets bijzonders door de speciale lichtinval, die het najaar nu eenmaal heeft. De goudbruine tinten toveren

de bossen als het ware om tot een groot sprookjeswoud.

Met een gids aan boord toeren we door het Kroondomein waar we over speciale wegen mogen rijden en misschien zelfs wel wild zien.

We gaan onderweg bij Restaurant De Ruggestee in Hoenderloo genieten van een heerlijke 3-stampotten maaltijd.

Ook zin om mee te gaan, schrijft u zich dan bijtijds in, want VOL = VOL.

Inschrijven kan via Laura Posch, bij voorkeur per email:

activiteitenkbozaandam@gmail.com

Telefonisch kan ook, via 06 54 605 121, echter dan wel graag bellen tussen 13.30 uur en 15.30 uur.

- Kosten bedragen € 39,50 p.p. voor leden van de KBO Zaanstreek Zuid en € 42,- voor introducés.
- **Inschrijven tot uiterlijk 4 oktober a.s. (máár VOL = VOL).**
- Bij inschrijving graag wel meteen betalen op bankrekening NL18 RABO 0374 1041 90 ten name van KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid onder vermelding van Kroondomeinen.

Laura Posch

DECEMBER

13

Kerstsfeer en Licht Festival Amsterdamse grachten...



In plaats van de gebruikelijke Kerst Brunch, willen we dit jaar eens wat anders gaan doen, namelijk met een rondvaartboot door de Amsterdamse grachten om

de Kerstsfeer te proeven en het speciale Amsterdam Light Festival te ervaren.

We sluiten af met een heerlijk 3-gangen diner in een sfeervol restaurant op onze route.

- Datum: vrijdag 13 december a.s.
- Vertrek vanaf de 3 opstapplaatsen rond 15.00 uur. Thuiskomst: ca. 21.00 uur. De exacte tijden volgen nog.

Het Amsterdam Light Festival is inmiddels een traditie geworden. Kunst en lichtsculpturen van verschillende kunstenaars brengen veel sfeer en gezelligheid. Daarnaast is

er in de stad natuurlijk al veel te zien op het gebied van Kerstversieringen en uitnodigende etalages. We gaan dit moois allemaal bekijken vanuit een speciaal voor ons gereserveerde rondvaartboot die o.a. langs de kunstwerken van het Light Festival vaart.

Inschrijven kan via Laura Posch, bij voorkeur per email:

activiteitenkbozaandam@gmail.com

Telefonisch kan ook, via 06 54 605 121, echter dan wel graag bellen tussen 13.30 uur en 15.30 uur.

- Kosten bedragen € 59 p.p. voor leden van de KBO Zaanstreek Zuid en € 65,- voor introducés.
- **Inschrijven tot uiterlijk 29 november a.s. (VOL = VOL).**
- Bij inschrijving graag wel meteen betalen op bankrekening NL18 RABO 0374 1041 90 ten name van KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid onder vermelding van Licht Festival.

Laura Posch

PCOB / KBO Themamiddag – Veilig Financieel Ouder worden



Wat is financieel misbruik?

Financieel misbruik is het ongepast gebruik maken van de bezittingen van een ander. Vaak gaat het om situaties waarin iemand

het beheer over zijn of haar financiële zaken of goederen aan een ander heeft toevertrouwd en waarin dat vertrouwen wordt geschonden.

Komt u ook dinsdag 8 oktober naar de Noorderkerk, Heijermansstraat 127, 1502 DJ Zaandam.

Aanvang 14.00 uur. De zaal gaat open om 13.30 uur. Toegang is gratis maar een kleine bijdrage voor de koffie en thee wordt zeer gewaardeerd.

Veilig Financieel Ouder worden wordt gepresenteerd door Peter Smit, Voorzitter KBO Seniorenbelang Zaanstreek-Noord.

Voor meer informatie ga naar Activiteiten op onze [KBO Zaanstreek-Zuid website](#).

OKTOBER

8

Mededelingen

RIJBEWIJSKEURING 70+ Verloopt uw rijbewijs als u tussen de 70 en 75 jaar bent? Dan verlengt u uw rijbewijs bij de gemeente en wordt uw rijbewijs maximaal 5 jaar geldig. Bij de volgende verlenging vult u dan een Gezondheidsverklaring in.

Verloopt uw rijbewijs op of na uw 75^{ste} verjaardag? Dan verlengt u uw rijbewijs bij de gemeente en wordt uw rijbewijs maximaal 5 jaar geldig. U vult dan bij de verlenging een Gezondheidsverklaring in.



KIJK OP ONZE KBO ZAANSTREEK-ZUID NIEUWSPAGINA VOOR MEER INFO OVER

RIJBEWIJSKEURING 70+: <https://zaanstreek-zuid.kbo-noordholland.nl/index.php/nieuws>

De Telefooncirkel, een voorliggende voorziening. Wat het kost? Een telefoontje naar de volgende deelnemer.

Een gezellig praatje en klaar. De telefooncirkel vrijwilligers zorgen dat alles weer in orde komt.

Wilt u deze zekerheid, bel dan Mariejan Beek (Humanitas); 06 51 26 14 07 of email naar;

telefooncirkel.zaanstreek@humanitas.nl of [kijk op onze website](#).



KORTINGEN OP UW LEDENPAS.

In het Filmtheater De Fabriek, Jan Sijbrandsteeg 12 kunnen alle 50+ers elke donderdagmiddag naar de film voor € 8,50.

Voor meer informatie www.de-fabriek.nl.

Bij Bioscoop Pathé kunt u elke ochtend voor € 8,50 naar de

film. Op dinsdagmiddag om 13.30 uur is er voor 50+ers film met koffie en koek voor € 9,50 (deze aanbieding voor 50+ers geldt **niet** op schoolvakantie- en feestdagen). Voor meer informatie website www.pathe.nl/bioscoop/zaandam of telefonisch 075 - 6126 340.

Lief & Leed

Bent u eenzaam of bent u of is uw partner ziek of is er andere narigheid en stelt u een bezoeker op prijs, neem dan contact op met ons secretariaat per email: [secretaris@kbozaandam@gmail.com](mailto:secretaris@kbozaandam.nl).

Ons lid Mw. Lida Duindam is bereid om u te bezoeken en zal vooraf het bezoek telefonisch aankondigen.

Deze KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid Nieuwsbrief is digitaal geprint door Nuance BV, Grafische Producties. Kalf 1 – 1509 AA Zaandam
T: 075 - 6170 369 | E: info@nuancegp.nl | I: www.nuancegp.nl



Het volgende KBO Magazine Noord-Zuid Holland en onze Nieuwsbrief verschijnt op 30 oktober 2024.

Voorzitter KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid, vrijwillige Cliëntondersteuner/Ouderenadviseur en gespreksleider Levenskunst: Mw. Lenie Bosch, Onderwijs- en sociaalpedagoge

E-mail: hlboschfondse@gmail.com | tel. 06 4964 7957

Secretariaat: Mw. Diena Jager-Stolp | E-mail: [secretaris@kbozaandam@gmail.com](mailto:secretaris@kbozaandam.nl)

Activiteiten: Mw. Laura Posch | E-mail: [activiteiten@kbozaandam@gmail.com](mailto:activiteiten@kbozaandam.nl) | tel. 06-5460 5121

Bankrekening KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid: NL18 RABO 0374 1041 90.