



Nieuwsbrief⁵⁵⁺

oktober 2011 - nummer 17

Wat gaat u doen met uw TV-abonnement?



Als u tot op heden TV bent blijven kijken onder uw "oude abonnement" van de Stichting Kabeltelevisie Krimpen zult u deze vraag binnen de komende 2 maanden moeten beantwoorden.

Overname

Immers nu 2 jaar geleden verkocht de Stichting Kabeltelevisie haar kabels aan het CIF dat nu een nieuw glasvezelnetwerk heeft aangelegd. De levering van diensten werd overgenomen door Caiway. Met Caiway was overeengekomen dat het tarief van € 8,95 per

maand voor de levering van hetzelfde aantal TV zenders **tot 31 december 2011** ongewijzigd zou blijven, ook als gekozen werd voor de ontvangst van de TV-signalen via glasvezel. Dit gold niet als gekozen werd voor uitbreiding van het aantal zenders inclusief zenders in HD* kwaliteit.

Twee kabelnetten

Het oude coaxkabelnet blijft naast het nieuwe glasvezelnetwerk bestaan. Over beide kabelnetten worden binnenkort uitsluitend digitale TV-signalen verzonden.

Dit heeft tot gevolg dat:

1. voor ontvangst op uw TV aanpassing nodig is
2. het zenderaanbod wijzigt

Eind van dit jaar

31 december nadert met rasse schreden en bij Caiway is bedongen dat tijdig duidelijk zou worden gemaakt welke veranderingen er per 1 januari 2012 zullen optreden en welke consequenties dat heeft voor de huidige abonnees. Met deze extra nieuwsbrief komen wij onze toezegging na, u te informeren zodra wij deze informatie van Caiway zouden hebben gekregen. Deze informatie treft u verderop in deze nieuwsbrief aan.

Wat moet u doen?

Dat u iets moet doen is duidelijk omdat Stichting Kabeltelevisie Krimpen niets meer levert en Caiway vanaf 2012 zijn

In dit nummer

Wat gaat u doen met uw TV-abonnement?

Informatiepanelen bij haltes

Van analoge naar digitale TV. Wat betekent dit voor u?

Het Seniorenplatform keek terug en vooruit en verwelkomt nieuwe leden

Sportief blijven bewegen met Fifty-Fit



eigen dienstenpakket aanbiedt en bovendien gaat stoppen met het doorgeven van analoge TV-signalen.

Kortom

1. U gaat een nieuw abonnement aan met CAIWAY of

2. U gaat een nieuw abonnement aan met een andere aanbieder.

U **moet** dus beslissen, want als Caiway niets van u heeft vernomen per 31 december a.s. en u geen abonnement afsluit bij een andere aanbieder dan ontvangt u vanaf januari 2012 nog maar een beperkt aantal TV-zenders en vanaf april 2012 helemaal geen TV-zenders meer.

U heeft alleen behoefte aan een abonnement voor TV-kijken?

U bent bijvoorbeeld tevreden met uw huidige telefoonabonnement en internetprovider of maakt geen gebruik van internet. Dan kunt u kiezen uit de volgende mogelijkheden:

Ad 1. Voor € 16,95 per maand

(prijspeil 2011) kunt u bij Caiway een basispakket aanvragen met een betere beeldkwaliteit dan u nu heeft.

Het beste is dan dat u de Caiway winkel bezoekt om dit te gaan bestellen.

Neemt u dan wel bijvoorbeeld de handleiding van uw huidige televisie mee (of noteer merk, type en jaartal) zodat snel gezien kan worden of er nog iets meer gedaan moet worden. Installatie tegen meerprijs is mogelijk. U gaat dan digitale televisie ontvangen, afhankelijk van uw keuze via de coaxkabel of glasvezel.

Ad 2 U kunt ook een abonnement voor televisie-ontvangst afsluiten bij KPN (Digitenne)

Digitale televisie via de ether, dus zonder kabelaansluiting met ontvangst middels een kleine antenne. Een abonnement voor Digitenne kost € 9,- per maand **(prijspeil 2011)**. Het zenderaanbod is wel beperkter, de Duitse

zenders zijn bijvoorbeeld niet te ontvangen.

U kunt Digitenne bestellen via de KPN winkel in winkelcentrum Alexandrium I te Rotterdam of bellen met 0900-0244 (0,10/min)

Voor beide voorbeelden is van toepassing dat eventueel meerdere TV toestellen kunnen worden aangesloten tegen een meerprijs per maand of eenmalig bedrag.

Behoeft u een totaalpakket?

Uiteraard hebben beide aanbieders ook pakketten in de aanbieding. Dat wil zeggen dat een abonnement op TV-ontvangst gekoppeld kan worden aan een abonnement voor telefoon en internet.

Als dat voor u van toepassing is kan enige verzameling van informatie zeer nuttig zijn. Denk maar aan al dan niet installatiekosten of meerprijzen van extra apparatuur voor ontvangst. Van belang is wel dat u bij elke keuze eventuele oude leveranciers opzegt. Let op de benodigde tijd daarvoor.

Denk er wel aan dat beide aanbieders ook tijdelijke aanbiedingen hebben die voordelig kunnen werken. Maar veelal zijn die voordelen maar een beperkte periode geldig dus kijk goed naar het bedrag dat u op termijn per maand kwijt bent!

Zijn er nog meerdere aanbieders?

Jawel, in sommige delen van Krimpen is ook Ziggo en UPC aan te vragen, terwijl u ook voor ontvangst per satelliet (o.a. Canal Digitaal) een abonnement kunt afsluiten.

In dit bestek gaat het te ver om al deze mogelijkheden te beschrijven maar het is aan u of u zich daarin wilt verdiepen. Wij hebben hier de meest voor de hand liggende twee alternatieven neergelegd. Aan u de eindbeoordeling.

Beperking

Bovenstaande informatie is vooral gericht op Krimpenaren die alléén geïnteresseerd zijn in de TV ontvangst met vooral één televisietoestel.

Heeft u belang bij meerdere toepassingen en wenst u daarmee veel te halen uit digitale diensten via bijvoorbeeld het glasvezelnetwerk dan moet u echt zelf op pad gaan omdat het in dit bestek vrijwel onmogelijk is om alle mogelijkheden in samenhang met de vele randapparatuur te behandelen.

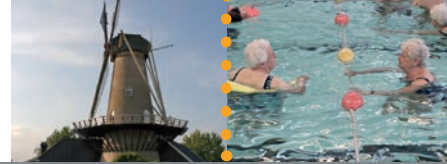
Ontvangst radio via de kabel

De ontvangst van analoge radiosignalen via de coaxkabel blijft na 2011 ongewijzigd. Alleen de frequenties van de radiosignalen zullen wijzigen. Als u alleen gebruik maakt van de radio dan moet u zich ervan bewust zijn dat u vanaf januari 2012 daarvoor ook € 16,95 per maand gaat betalen. Besluit u geen gebruik meer te maken van de diensten van Caiway en zegt u het abonnement op dan moet u er rekening mee houden dat u dan ook geen radiosignalen meer via de kabel zult ontvangen.

Verantwoording

Het seniorenplatform heeft zich met betrekking tot de 'glasvezelnetwerkproblematiek' tot doel gesteld zo eenvoudig mogelijke informatie te verzamelen en te verstrekken. Het seniorenplatform heeft dus ten aanzien van welke leverancier dan ook geen voorkeur. Immers het is te allen tijde uw besluit welk abonnement u wilt hebben met welke ontvangst en kosten. Kortom het seniorenplatform kan geen enkele verantwoordelijkheid dragen voor de wijze waarop u de informatie gebruikt.

** (HD is High Definition, de huidige hoogste beeldkwaliteit)*



Informatiepanelen bij haltes

Iedereen die in onze gemeente met regelmaat van de bus gebruik maakt kan het niet zijn ontgaan dat veel haltes zijn voorzien van een elektronisch informatiebord waarop tot voor kort meestal de woorden 'buiten gebruik' te lezen waren maar waarop echter steeds vaker de actuele vertrektijden van de bus worden weergegeven.

Achter dat ogenschijnlijk simpele informatiebord gaat een wereld van nieuw ontwikkelde techniek schuil. We hebben het dan over DRIS, het Dynamisch Reizigers Informatie Systeem. Het bijzondere zit hem vooral in het woordje Dynamisch, aan verandering onderhevig, dit in tegenstelling tot de gedrukte 'oude' vertrektijdeninformatieborden, die statisch zijn. Daar verandert tussentijds immers niets aan.

DRIS biedt de reiziger met het openbaar vervoer actuele reisinformatie aan. Het is een landelijk project waarbij in onze regio onder de verantwoordelijkheid van de provincie Zuid Holland wordt samengewerkt tussen de diverse vervoerders, de leveranciers van apparatuur en software én de wegbeheerders. Samen zorgen zij daarmee voor een verdere verbetering van de kwaliteit van ons openbaar vervoer.

Hoe werkt DRIS?

Dankzij de aanwezigheid van het Global Positioning System (GPS) - waarmee met behulp van satellieten exact de positie kan worden bepaald waar men zich bevindt en waarvan o.a. autonavigatiesystemen gebruik maken - is het mogelijk geworden dat ook bussen via speciale apparatuur aan boord automatisch en voortdurend kunnen laten weten waar zij zich precies bevinden. Daardoor is bereikt dat de actuele vertrektijd vanaf de eerstvolgende halte nauwkeurig kan worden bepaald en op het display



zichtbaar kan worden gemaakt. Ook een verandering in de dienstregeling als gevolg van vertraging van de bus door verkeersomstandigheden is daarop te melden.

In onze provincie staan zowel bij de meer landelijk gelegen bushaltes als bij de bushaltes in woonwijken inmiddels op bijna de helft displays, dat zijn er bij elkaar zo'n 1500. Het is niet de bedoeling om alle haltes van een display te voorzien. Het gemiddelde reizigersaanbod per bushalte is daarvoor medebepalend. De displays werken op zonne-energie, wat tegelijk innovatief, betrouwbaar en milieuvriendelijk is. Op knooppunten, zoals busstations, staan grotere displays met méér regels die relevante extra informatie kunnen weergeven.

Binnen de provincie Zuid-Holland hebben de Drechtsteden er samen met de stadsgewesten Haaglanden en Rotterdam voor gekozen om voor hún gebieden een eigen DRIS te ontwikkelen. Dat houdt vooral verband met het compleet andere karakter en de eigen dynamiek van het stadsvervoer (denk daarbij aan de metro, de tram en de waterbus) die in vergelijking met het regiovervoer een andere technische benadering vergt.

Omdat er vanzelfsprekend ook raakpunten zijn wordt er wél intensief

samengewerkt tussen de diverse stadsregio's en de provincie.

Toekomst

Het DRIS binnen onze regio maakt op zich weer onderdeel uit van een landelijke zeer ambitieuze en logistiek ingewikkelde megaoperatie die de komende tijd zal worden afgerond. Door de diversiteit van het vervoersaanbod, de ingewikkeldheid van de apparatuur en de daarvoor speciaal ontwikkelde software, maar zeker ook door het grote aantal met elkaar samenwerkende partijen bleek het tot dusver niet haalbaar het systeem op alle plaatsen al volledig operationeel te krijgen en te houden. Verwacht wordt echter dat het toeneemende inzicht door de in de praktijk opgedane ervaring er inmiddels toe heeft geleid dat de meeste technische problemen kunnen worden opgelost. Dat zal bij de invoering van de nieuwe dienstregeling in december a.s. hopelijk blijken. Naar verwachting zullen de accuratesse en de betrouwbaarheid van de aangeboden informatie dan nog verder zijn verbeterd.

De door de meeste reizigers als erg vervelend ervaren onzekerheid over de exacte vertrektijd van hún bus, tram, metro, waterbus, stads- of streekbus moet daardoor uiteindelijk volledig tot het verleden gaan behoren.



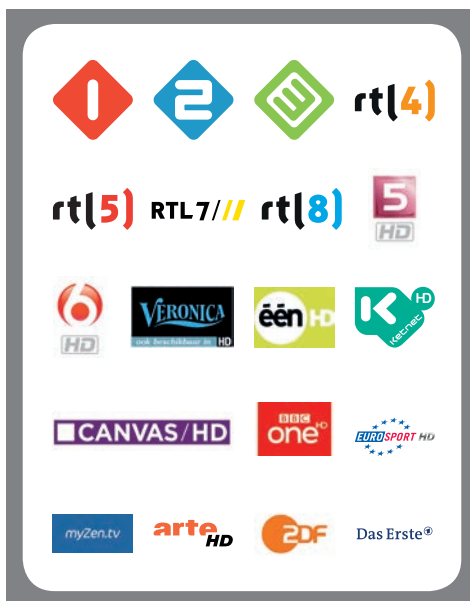
Van analoge naar digitale TV. Wat betekent dit voor u?

Na de verkoop van het TV-kabelnet in 2008 is Caiway de aanbieder van radio- en televisiesignalen in onze gemeente geworden. Via het nieuw aangelegde glasvezelnet kunt u nu al kiezen uit een aanbod van honderden digitale tv-zenders, waarvan tientallen in de superieure Hoge Definitie (HD) TV beeldkwaliteit. Zoals eerder aangekondigd gaat Caiway nu het bestaande kabelnet digitaliseren. Vanaf januari 2012 kunnen abonnees via het bestaande netwerk het uitgebreide digitale zenderaanbod van Caiway ontvangen. Het oude analoge zenderpakket met 39 zenders zal dan verdwijnen. Ook het overeenkomstige pakket dat Caiway via de glasvezel levert, komt te vervallen. Daar komt een nieuw, uitgebreider pakket voor in de plaats.

Graag lichten wij in dit artikel toe wat het gevolg is van de aanstaande omschakeling van analoge naar digitale TV voor uw zenderpakket en de nodige ontvangstapparatuur.

1. TV-abonnement Caiway Basic

Per januari wordt in Krimpen aan den IJssel het Caiway Basic TV-pakket geleverd via de bestaande kabel en via het nieuwe glasvezelnetwerk. Moderne televisietoestellen zijn voorzien van een digitale DVB-C ontvanger. Met een dergelijk toestel kunt u via het bestaande kabelnet genieten van liefst ruim 50 digitale tv-zenders, waarvan nu al 19 in de haarscherpe HD-kwaliteit.



HD-zenders in Caiway Basic pakket

Het Caiway Basic pakket kost € 16,95 per maand. Televisietoestellen zonder digitale DVB-C ontvanger kunnen het beste worden aangesloten op het nieuwe glasvezelnet. De daarvoor benodigde interactieve HD-ontvanger krijgt u gratis in bruikleen van Caiway. Als u deze met de bijgeleverde HDMI-kabel aansluit, ontvangt u alle zenders haarscherp in de beste (HD)-kwaliteit!



Interactieve HD-ontvanger, speciaal ontwikkeld voor TV kijken over glasvezel

Als u een ouder TV-toestel wilt blijven gebruiken via de bestaande kabelaansluiting, dan heeft u hiervoor een losse DVB-C ontvanger nodig. Daarvoor kunt u terecht bij de Caiway Shop en uw elektronicawinkel.



DVB-C ontvanger voor TV-kijken via het kabelnet

2. Extra TV's in huis

Een extra TV-toestel, bijvoorbeeld in de slaapkamer, sluit u het makkelijkst aan via de bestaande kabelaansluiting.

Voor het Caiway Basic pakket is geen extra abonnement nodig en ook hier is voor toestellen met een ingebouwde DVB-C ontvanger geen extra apparatuur nodig. Voor oudere toestellen kan Caiway een zogenaamde digitale TV-stick (DVB-T) leveren. De stick kost bij de Caiway Shop € 24,95 en hiermee ontvangt u bij uw abonnement de ca. 20 meest bekeken zenders (zonder HD) op de extra TV.



Digitale DVB-T TV-stick



3. Extra zenderpakketten

Indien u naast het Caiway Basic pakket extra TV-zenders via de bestaande kabelaansluiting wenst te ontvangen, heeft u een 'smartcard' van Caiway nodig. Deze wordt geplaatst in een zogenaamde CI+ CAM (voor TV's met een ingebouwde DVB-C ontvanger) of in de losse DVB-C ontvanger gestoken. Abonnees die al extra zenders ontvangen, zoals Eredivisie Live, krijgen tijdig een nieuwe smartcard van Caiway. Abonnementen voor extra smartcards voor een tweede of derde toestel kosten € 1,95 per maand (excl. de eenmalige kosten voor de smartcard à € 19,90).

Abonnees met een interactieve HD-ontvanger over glasvezel hebben voor de ontvangst van meer zenders geen smartcard nodig.



Smartcard voor extra zenderpakketten

4. Opnemen van TV-programma's

Voor het opnemen van TV-programma's met uw bestaande apparatuur is een extra digitale DVB-C ontvanger of DVB-T-stick nodig. Erg handig is een digitale DVB-C ontvanger met ingebouwde recorder, een zogenaamde Personal Video Recorder (PVR). Deze apparatuur is verkrijgbaar bij de Caiway Shop en uw electronicazaak.

5. Radio-ontvangst

Alle Caiway-abonnees blijven gebruik maken van het huidige FM radioaansluitpunt van het bestaande kabelnet. Door de overgang van analoog naar digitaal signaal zullen de ontvangstfrequenties wijzigen. Vanzelfsprekend ontvangen alle Caiway-abonnees later dit jaar nog uitgebreide informatie, die is toegespitst op hun individuele situatie.

6. Omschakelen naar digitale TV

Zoals bij de verkoop van het kabelnet is aangekondigd gaat het bestaande analoge pakket verdwijnen. Om u in staat te stellen tijdig u apparatuur opnieuw aan te sluiten of in te stellen zal in januari 2012 het aantal analoge zenders worden teruggebracht naar de vijftien meest bekeken zenders. Vanaf april 2012 is analoge ontvangst dan definitief niet meer mogelijk. Bestaande DVB-C apparatuur, zowel de ingebouwde als losse ontvangers, moet in die periode opnieuw worden ingesteld. Alle bestaande smartcardhouders ontvangen van Caiway hierover tijdig nadere informatie.

Meer informatie

Voor meer informatie belt u met de Caiway Klantenservice op 088 - 224 91 11. Zij staan u graag te woord.

Ook kunt u terecht bij Servicepunt Krimpen in winkelcentrum de Korf:
De Korf 32
2924 AH Krimpen aan de IJssel
0180 - 76 11 40

Of de Caiway Shop in winkelcentrum De Crimpenhof:
Raadhuisplein 87a
2922 AJ Krimpen aan den IJssel.

Openingstijden:
Maandag gesloten
Di t/m do 10.00 - 17.30 uur
Vrijdag 10.00 - 21.00 uur (koopavond)
Zaterdag 9.00 - 17.00 uur.

Indien u gebruik wilt maken van de Caiway installatieservice voor het aansluiten en activeren van een digitale ontvanger, dan kunt u hiervoor een afspraak maken via telefoonnummer 0900 - 66 444 66.

De kosten voor de aansluiting en activering van de digitale ontvanger over de kabel bedragen eenmalig € 35,55 in plaats van € 59,-. De kosten voor een extra TV bedragen € 14,-.

De kosten voor de aansluiting van de interactieve HD-ontvanger over glasvezel bedragen eenmalig € 85,-.



Het Seniorenplatform keek terug en vooruit en verwelkomt nieuwe leden



Op de foto ziet u v.l.n.r.: Jo Jeurissen, Jo Schuurman (nieuw lid), Ger van der Kruijt (voorzitter), Ilda Sondermeijer, Ben Koffijberg (nieuw lid), Riet Drost, Thom Bakker (secretaris), Tineke Stortenbeker en Toon Mudde. Niet op de foto kandidaat-lid Bep Rinkel.

Eind augustus besteedden de leden van het platform een volle dag om de uitwerking van de adviezen OuderenProof te evalueren, af te sluiten en gezamenlijk vooruit te kijken. Dit gebeurde met ondersteuning van een gespreksleider van 'Movisie' onder het motto "de ouderen hebben de

toekomst".

Een drietal leden besloot dit jaar terug te treden te weten: Leo Haas, Tineke Stortenbeker en Herman Polhuijs. Gelukkig was ook een aantal nieuwe (kandidaat) leden aanwezig om hun bijdrage aan de toekomst van het seniorenplatform te leveren.

Overigens zoekt het Seniorenplatform ter versterking nog één of meerdere actieve dames om de verhouding mannen vrouwen in evenwicht te brengen. Heeft U belangstelling? Bel de secretaris voor een afspraak: Tel. 0180-52 10 72 of mail naar het platform: info@seniorenkrimpen.nl.



Sportief blijven bewegen met Fifty-Fit

Fifty-fit instuif is een plezierige vorm van lichaamsbeweging in warm water en is een bezigheid die je tot op hoge leeftijd kunt blijven doen. U hoeft niet goed te kunnen zwemmen. Raadpleeg altijd wel uw huisarts, meestal zal het geen probleem zijn of juist worden aanbevolen. U komt wanneer u wilt en u doet wat u wilt. Deelnemen aan de zwemactiviteiten is geheel vrijblijvend en u bepaalt zelf de intensiteit. Alle activiteiten worden door ervaren instructeurs begeleid. De lessen duren gemiddeld een half uur. Tussen de lessen door is er gelegenheid voor koffie of thee, ook kunt u dan gebruik maken van whirlpool, kreek, bubbel- of bruisgedeelte van het warme recreatiebad.

Fifty-fit bestaat uit de volgende activiteiten of een combinatie ervan: Aquadance is een gezellige bezigheid door het gebruik van originele muziek met dansspasjes en armbewegingen in heupdiep water. Perfect maatgevoel is echt niet nodig, het dansen is aangepast aan het bewegen in water. Met name geldt dit voor het tempo, de vorm en de moeilijkheidsgraad. Het is een leuke uitdaging om weer eens wat te leren.

Aquagym is een soort natte gymnastiek in sta-diep water. Op een prettige manier worden eenvoudige oefeningen uitgevoerd met gebruik van muziek en diverse materialen. Het doel is uw bestaande bewegingsvrijheid te behouden dan wel te vergroten.

Aquagym is er voor iedereen, ongeacht of u wel of niet kunt zwemmen. Aquawalking bestaat uit allerlei loopvormen in diep water. U kunt het alleen met een speciale drijfgordel om de middel waardoor u als een dobber in het water staat. Door de loopvor-



men en spieropbouwende oefeningen, die gewichtloos worden uitgevoerd, verbetert u uw conditie. Aquawalking is een variant van aquajogging. Baantjes zwemmen, genieten van het water en doen waar je zin in hebt. Een beetje oefenen, wat dobberen of gewoon een praatje maken. Tijdens het fifty-fit vrijzwemmen kunt u in een rustige omgeving ongestoord uw baantjes zwemmen.

Wanneer: Dinsdag- en donderdagmiddag tussen 13.00 en 15.00 uur. Tijdens de schoolvakantieperiodes vervallen de lessen.

Kosten: Losse les Fifty-Fit € 4,50 en 10-leskaart Fifty-fit (2x extra bonusles) € 40,50 (de lessen zijn inclusief koffie/thee).

Hydro-gym

Dit is een vorm van natte gymnastiek in het water onder begeleiding van een sportinstructeur. U doet oefeningen die effectief en tegelijk veilig zijn voor uw hele lichaam. Belastbaarheid,

uithoudingsvermogen, souplesse, kracht worden verbeterd zonder veel risico op blessures. De opwaartse kracht van het water vergroot daarbij de bewegingsmogelijkheid van uw ledematen en gewrichten. Uw lichaam ontspant zich gemakkelijker. De oefeningen zijn voor mensen met of zonder lichamelijke klachten. Er is geen sprake van therapie maar van 'wellness' en inspanning en ontspanning wisselen elkaar af in heerlijk warm water.

Wanneer: Vrijdag van 13.15 tot 14.00 uur

Kosten: Losse les Hydro-gym € 8,80 en 10-leskaart Hydro-gym (2x extra bonusles) € 72,00



Mindervalide zwemmen

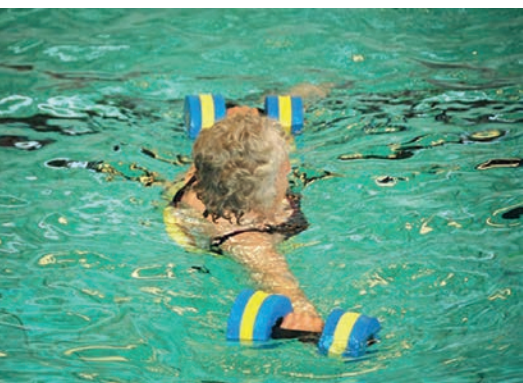
Zwemmen is voor iedereen goed, ook voor mensen met beperkingen en chronische aandoeningen. De opwaartse druk in het water maakt het mogelijk onbelast te bewegen. Dit geldt ook voor mensen met zwaardere handicaps. Zwemmen vergroot de bewegingsvrijheid en zorgt voor een goede conditie. De Lansingh heeft faciliteiten die zwemmen voor mindervaliden mogelijk maken. Er is een zgn. luie trap aanwezig om in en uit het zwembad te komen. Voor zwemmers die dit niet zelfstandig kunnen is een tillift beschikbaar. Verder zijn er aparte omkleedvoorzieningen en voldoende badrolstoelen. De bodem van



het zwembad is beweegbaar en op gewenste diepte instelbaar. Hulpmiddelen als zwembandjes, nekkragen en diverse drijfmaterialen zijn beschikbaar. Er is deskundige begeleiding van een fysiotherapeut, een zwemonderwijzeres en een groep enthousiaste vrijwilligers. Deelnemen aan een bewegingsles is mogelijk. Na afloop is er tijd voor een gezamenlijk kopje koffie of thee.

Wanneer: Dinsdag tussen 11.00 en 13.00 uur en tijdens de schoolvakanties tussen 09.00 en 11.00 uur

Kosten: Losse les € 4,50 en voor 65+ € 2,70 (lessen zijn incl. koffie/thee)



AquaSlank-Krimpen

Tijdens de cursus van 12 weken wordt voedingsadvies gecombineerd met aquasporten. Daarnaast biedt het AquaSlankabonnement de mogelijkheid

om dagelijks te komen vrijzwemmen. Heeft u interesse, meldt u zich dan aan bij de receptie van het zwembad. U krijgt een oproep als u voor de eerste les wordt verwacht, de cursus start 3x per jaar.

Informatie: Diëtistenpraktijk HRC
tel. 010-2025165;
www.dietistenpraktijkhrc.nl

Aquaslank abonnement kost € 104,40 p.p. en is 12 weken geldig, incl. aquasportles en dagelijks zwemmen en excl. dieetadvies (het dieetadvies wordt apart gedeclareerd bij de zorgverzekeraar). Bij een groot aantal zorgverzekeraars zijn de kosten van het beweegprogramma en diëtiste geheel of gedeeltelijk declarabel.

Banen zwemmen

Veel mensen zwemmen dagelijks individueel baantjes, goed voor de conditie. De kans op blessures is klein en u kunt tot op hoge leeftijd blijven zwemmen op uw eigen niveau. Voor banen zwemmen kunt u 7 dagen per week terecht tijdens de recreatieve openingsuren in één van de 25-meter baden in combinatie met het recreatiebad en de whirlpool.

Op de volgende tijden kunt u dagelijks op vaste doordeweekse tijden voor



een gereduceerd tarief trimzwemmen. Maandag tot en met vrijdag van 07.00 tot 08.45 uur, 16.00 tot 17.00 uur en van 21.15 tot 22.00 uur.

Kosten: Enkel bad recreatief zwemmen € 4,50 en 65+ € 2,70

Adres: Van Ostadelaan 4,
2923 AM Krimpen aan den IJssel,
tel. 0180-516233



Volgende nummer

Een vervolgartikel van de notaris over besparen van erfbelasting.

Website Seniorenplatform

Om u maximaal te blijven informeren, is het Seniorenplatform ook op internet te vinden:

www.seniorenkrimpen.nl. U kunt daar van alles vinden over het Seniorenplatform, zoals samenstelling, taakverdeling en notulen. Er is naar gestreefd

een duidelijke en inhoudelijke website te maken zonder al te veel toeters en bellen. Een website die niet regelmatig verversst wordt, verliest zijn waarde. Daarom krijgt het regelmatig onderhoud extra aandacht.

Nieuwsbrief ontvangen?

Wilt u de Nieuwsbrief blijvend ontvangen en staat u nog niet op de verzendlijst, neem dan contact op met het Seniorenplatform, telefoon: 0180-521072.

Colofon

Deze nieuwsbrief is een initiatief van de gemeente Krimpen aan den IJssel en het Seniorenplatform.

Redactie: namens het Seniorenplatform: Cinthus van Keulen, Thom S. Bakker, Ger van der Kruijt, Ben Koffijberg
namens de gemeente: Leendert Vermeulen (bureau Communicatie), Janny Nieboer (Samenleving)

Ontwerp: Leendert Vermeulen (bureau Communicatie)

Foto's: Cinthus van Keulen e.a.

Opmaak en druk: Drukkerij Verloop, Alblasserdam