



# Nieuwsbrief

december 2018 - nummer 31

## De zorgverzekering 'VGZ Rotterdampakket IJsselgemeenten' nu ook open voor chronisch zieken en senioren in Krimpen aan den IJssel



In de afgelopen weken heeft u wellicht gehoord over de collectieve zorgverzekering van de gemeente: VGZ Rotterdampakket IJsselgemeenten. Gemeenten sluiten een collectieve zorgverzekering af om inwoners met lage inkomens te behoeden voor hoge zorgkosten.

Voor de laagste inkomens is het eigen risico meeverzekerd. Daarnaast betaalt de gemeente mee aan de premie. Het betreft een breed pakket waardoor de zorgverzekering geschikt is voor inwoners met hoge zorgkosten.

De zorgverzekering is nu ook opengesteld voor chronisch zieken en senioren met een inkomen hoger dan 150% van de bijstandsnorm (voor een echtpaar met AOW is dat een netto inkomen van € 2.185,- en

hoger). Voor deze groep is hetzelfde pakket beschikbaar, inclusief de collectiviteitskorting. De gemeente betaalt echter niet mee aan de premie. Het eigen risico is ook niet meeverzekerd maar u kunt het eigen risico wel gespreid betalen.

Bent u geïnteresseerd? Kijk dan op [www.vgz.nl/ijsselgemeenten](http://www.vgz.nl/ijsselgemeenten) of bel de klantenservice van VGZ, telefoonnummer 0800 – 887 43 66 (gratis). Deze is van maandag tot en met vrijdag bereikbaar van 8.30 tot 17.30 uur. Neem gerust contact op. De juiste zorgverzekering is afhankelijk van persoonlijke omstandigheden. Het is daarom de moeite waard om deze verzekering goed te vergelijken met andere verzekeringen. U kunt zich nog tot en met 31 december 2018 aanmelden.

### In dit nummer o.a.

De zorgverzekering 'VGZ Rotterdampakket IJsselgemeenten'

"Vrijwilligers zijn voelspieten van onze organisatie"

"Ik krijg energie van mijn vrijwilligerswerk"

Senioren en alcohol, enkele handige weetjes

IJsseldijkkerkconcerten

Brievenbussen

100 jarige DCV start met Walking Football

'Café van Toen en Nu' brengt Krimpenaren samen

Een groen antwoord op klimaatverandering

QuaWonen volop bezig met woningen energiezuinig maken

Nieuwe leden Seniorenplatform vertellen over hun drijfveer



## “Vrijwilligers zijn voelsprietten van onze organisatie”

Via het Maatjesproject brengt KrimpenWijzer ouderen in contact met vrijwilligers die het leuk vinden bij iemand langs te gaan of samen iets te ondernemen.

Het zijn sociaal werkers Chris van Rijswijk en Roos van Esch die een Krimpens Maatje koppelen aan mensen die wel een ‘gezellig’ bezoek kunnen gebruiken. Al was het maar om de eenzaamheid te bestrijden. “Meestal is het een familielid die de aanvraag doet”, vertelt Roos. “Zelden vragen de mensen het zelf aan. Ze zijn zich er niet altijd van bewust dat ze vereenzamen. ‘Ach, dat heb ik helemaal niet nodig’, zeggen ze dan. Maar vaak hebben ze een klein sociaal netwerk: kinderen wonen ver weg en veel mensen in hun omgeving zijn weggevallen.”

### Klik

Na een aanvraag volgt er een gesprek met Roos. “Ik praat met de hulpvrager, om erachter te komen waar hij of zij behoefte aan heeft”, legt ze uit. “Na het gesprek ga ik op zoek naar een passend maatje.” Thuis bij de hulpvrager volgt een kennismakingsgesprek. Dit om erachter te komen of er een ‘klik’ is tussen hulpvrager en vrijwilliger. Meestal is dat wel het geval. “Daarna laat ik het los, de rest gaat vanzelf.” Het aantal aanvragen neemt toe terwijl het aantal aanmeldingen van vrijwilligers redelijk stabiel blijft. Roos wijst op de toenemende vergrijzing. “Nu is 23 procent van de Krimpense bewoners 65 jaar of ouder. Dat percentage stijgt de komende jaren naar 40 procent. Daarmee behoort Krimpen aan den IJssel tot de meest vergrijsde gemeenten van Nederland. Er zijn dus meer Krimpense Maatjes nodig.” Toch maakt Chris zich nog geen zorgen. “De saamhorigheid hier in Krimpen aan den IJssel is ongekend, dat is echt iets heel bijzonders.”



### Isolement

Het Maatjesproject is met name bedoeld om de deelnemers te helpen uit hun isolement te komen, door samen met het maatje ‘gewone’ dingen te doen zoals ergens een kopje koffie drinken, een spelletje spelen of een stukje te wandelen. Chris merkt dat veel ouderen uitkijken naar de komst van hun maatje. “Dankzij deze vrijwilligers gaan ze de deur weer uit. En de Krimpense Maatjes vinden het fijn het leven van anderen weer wat kleur te geven. Het geeft hen een goed gevoel.”

Voor de sociaal werkers van KrimpenWijzer zijn de Krimpense Maatjes inmiddels onmisbaar. “Vaak horen en zien ze meer dan de beroepskrachten die bij ouderen over de vloer komen. Ze zijn letterlijk de voelsprietten van onze organisatie.”

Krimpense Maatjes bieden niet alleen aangenaam gezelschap, maar helpen ook iemands sociale netwerk te vergroten. Deze ‘Maatjes Meer’ krijgen hiervoor een speciale training aangeboden. Verder zijn er via KrimpenWijzer Taalmaatjes actief die anderstaligen Nederlands leren spreken. Onder het Maatjesproject vallen ook de vrijwilligers die het ziekenhuisvervoer

regelen of hulp bieden bij het invullen van formulieren.

Meer informatie over het Maatjesproject? Dan kunt u bellen met KrimpenWijzer via: 0180-517590 (bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur) of e-mail: [welzijn@krimpenwijzer.nl](mailto:welzijn@krimpenwijzer.nl)

### Ondersteuning vanuit de gemeente

De gemeente ondersteunt op diverse manieren het werk van de vrijwilligers

- Vrijwilligersverzekering
- Verklaring omtrent Gedrag (indien noodzakelijk)
- Deskundigheidsbevordering
- Vrijwilligersacademie (voor cursussen en opleidingen)
- Websites WeHelpen.nl (als u een klusje heeft en u zoekt hulp) en die van KrimpenWijzer
- Vrijwilligersplatform Krimpen
- Vrijwilligerscoördinator (Chris van Rijswijk)
- Vacaturekrant Vrijwilligers





## “Ik krijg energie van mijn vrijwilligerswerk”

Na zijn pensionering ging Roel van Dale (67) aan de slag als taalcoach en ‘Maatje Meer’ in zijn woonplaats Krimpen aan den IJssel. Anderen helpen geeft hem energie. “Ik kan er echt van genieten als iemand die ik begeleid het goed doet.”

Als taalcoach helpt Van Dale inburgeraars uit onder andere Syrië en Afghanistan de Nederlandse taal beter te beheersen. “Eens per week of om de veertien dagen spreek ik af in het Gezondheidscentrum om te oefenen.” Van Dale, die jarenlang werkte bij de dienst stadstoezicht in Rotterdam, beleeft veel plezier aan de ondersteuning die hij biedt. “Tijdens die lessen heb ik de grootste lol. Ze stellen je echt de gekste vragen. Ik probeer ze met alles een beetje op weg te helpen. Dat doe ik graag, want het geeft me een goed gevoel.”

### Krant

Voor de begeleiding krijgt Van Dale allerlei cursusmateriaal, maar hij heeft

zo zijn eigen manieren om de taalvaardigheid van nieuwkomers te verbeteren. “Met een man uit Kenia lees ik bijvoorbeeld altijd de krant. In zijn eigen land werkte hij als econoom. Dat verklaart ook wel zijn interesse in de Nederlandse economie. Vandaar dat we samen het economiekatern door nemen.”

Naast taalcoach is Van Dale ook actief als ‘Maatje Meer’. In die functie helpt hij mensen die hun sociale netwerk willen vergroten. “KrimpenWijzer koppelt mij aan iemand en ik ga dan bij die mensen langs voor een gesprek”, legt Van Dale uit. “Dat is best spannend, want ik heb werkelijk geen flauw idee wie ik ga ontmoeten.”

Door te praten probeert Van Dale te achterhalen wat er precies aan de hand is en waarom iemand nog maar weinig sociale contacten heeft. Dikwijls zit er een triest verhaal achter. “Zo begeleidde ik een man wiens vrouw alle sociale contacten onderhield. Toen zij overleed moest hij het zelf doen. Dat vond hij lastig.”

### Zelf doen

Van Dale gaat samen met de cliënt op zoek naar manieren om zijn/haar kring uit te bereiden. “Maar de cliënt moet het zelf doen. Als iemand wil sporten zal ik hem of haar wijzen op de mogelijkheden, maar hij of zij moet zelf naar de clubavond gaan.” Het vrijwilligerswerk als maatje is leuk, maar niet voor iedereen weggelegd. “Je moet wel een sterk inlevingsvermogen hebben. En begrip kunnen opbrengen voor de ander. Je moet ervan uitgaan dat wat voor jou vanzelfsprekend is, voor een ander misschien niet opgaat.”

Regelmatig komen de ‘Maatjes Meer’ die actief zijn in Krimpen aan den IJssel bij elkaar, om ervaringen uit te wisselen en elkaar tips te geven. Van Dale hoopt het werk nog jarenlang te doen. “Het is prettig dat de mensen die ik begeleid zich beter voelen. Maar het is ook voor mij goed, want ik voel me er beter door.”





## Senioren en alcohol, enkele handige weetjes

Mensen willen graag zo lang mogelijk gezond en actief zijn. Goede voeding, beweging, prettig werk en andere bezigheden, contacten... allemaal dingen die bijdragen aan gezondheid. Gezond omgaan met alcohol hoort daar ook bij. Maar wat is nu gezond alcoholgebruik?

In het algemeen wordt aangenomen dat vanaf het 30<sup>ste</sup> levensjaar de meeste functies van ons lichaam geleidelijk afnemen. De mate waarin dit gebeurt verschilt per persoon en per functie.

Hierdoor reageren we ook anders op alcohol als we ouder worden; je wordt er gevoeliger voor. Dat komt doordat de verhouding water en vet verandert door afnemende spiermassa. De alcohol verdeelt zich over minder vocht en is daardoor in hogere concentratie in het lichaam aanwezig. Soms werken lever en nieren minder goed bij ouderen. Bij verminderde weerstand heeft alcohol meer nadelige gevolgen. Bij gebruik van eenzelfde hoeveelheid alcohol raken vrouwen sneller onder invloed dan mannen. Dat heeft meerdere oorzaken. Vrouwen breken in de maag minder alcohol af, waardoor er meer in de bloedstroom terecht komt. Vrouwen hebben minder lichaamsvocht dan mannen, waardoor eenzelfde hoeveelheid alcohol een hoger promillage oplevert. Ook hebben vrouwen een iets kleinere lever dan mannen, waardoor de alcohol langzamer afbreekt.

Kortom: alcohol heeft een sterker effect als je ouder wordt en je zit sneller aan je tax. Als je dezelfde hoeveelheid alcohol drinkt als toen je jonger was, zijn de effecten dus groter.

### 'Gezond' alcoholgebruik

Alcohol drinken is voor veel mensen iets dat bij hun leven hoort; het geeft hen voldoening, plezier en ontspanning. Wees echter voorzichtig met alcohol, daarom hier enkele adviezen.



Bron: KBO/PCOB

- Bewegen of andere manieren om te ontspannen verminderen de zin in alcohol
- Deelnemen aan het verkeer gaat niet samen met alcohol drinken. Spreek met jezelf af geen alcohol te drinken als je moet rijden.
- Met jezelf afspreken om in het algemeen minder en/of minder vaak te drinken. De gezondheidsraad adviseert om liefst helemaal geen alcohol te drinken of in ieder geval niet meer dan één glas per dag.

Ook na deze adviezen blijft er discussie over hoeveel je maximaal mag drinken als je gezondheidsschade wilt voorkomen. In plaats van alleen discussiëren over het aantal glazen per dag is nadenken over je eigen alcoholconsumptie wellicht een actie die verantwoord gebruik stimuleert. Ga vooral na waarom je alcohol gebruikt en wanneer/hoe alcohol nadelig werkt voor jou persoonlijk.

Soms gebeurt het vanuit gewoonte, alcohol drinken als anderen dat ook doen.

Veranderingen in het leven kunnen ook leiden tot meer alcoholgebruik. Denk aan pensionering, verveling, behoefte

aan contact, eenzaamheid, verlies van een dierbare, gezondheidsklachten. Deze veranderingen kunnen aanleiding zijn om 'een borrel' te drinken, hetgeen kan uitgroeien tot meer.

### Hulp als je problemen met alcohol ervaart

Hulp vragen aan je huisarts is zinvol als je een of meer van onderstaande signalen merkt:

- Je drinkt meer dan 14 glazen (vrouwen) of meer dan 21 glazen (mannen) per week
- Veel drinken in korte tijd
- Door gewenning steeds meer alcohol nodig hebben om hetzelfde effect te bereiken
- Meer en vaker drinken dan je van plan bent wanneer je bijvoorbeeld moe, somber, nerveus of prikkelbaar bent
- Met alcohol op toch gaan rijden waardoor je anderen in gevaar brengt

De volgende test geeft meer duidelijkheid over de mate van eventuele alcoholproblemen:

[www.brijder.nl/probleem/alcoholverslaving/alcoholverslaving-test](http://www.brijder.nl/probleem/alcoholverslaving/alcoholverslaving-test)





## IJsseldijkkerkconcerten



*Apollo Ensemble*



*Daria van den Bercken, piano*



*Gemengd Koor Vriendschap uit Berkenwoude*

De stichting IJsseldijkkerkconcerten organiseert al jaren klassieke kamermuziekconcerten van hoge kwaliteit in de IJsseldijkkerk. Dit jaar (2018) bestaat de stichting 25 jaar.

Voor 2019 wordt ook weer een mooi programma georganiseerd. Tal van musici, bekend van nationale en internationale podia, traden reeds op in deze serie. Zij waren zeer tevreden over de sfeer en akoestiek van dit fraaie kerkje. Wij geven u graag gelegenheid zo'n concert tegen een gereduceerd tarief bij te wonen. De normale prijs bedraagt € 15,-; bij inlevering van een waardebon kunt u erbij zijn voor € 10,-. De bonnen zijn uitsluitend geldig op de datum die op de bon is vermeld. Andere concerten kunt u natuurlijk ook bezoeken! Voor verdere informatie: [www.ijsseldijkkerkconcerten.nl](http://www.ijsseldijkkerkconcerten.nl)

**Zaterdag 12 januari 2019, 20.00 uur**  
Werken van W.A. Mozart  
**Apollo Ensemble**



IJsseldijkkerkconcerten

**Waardebon**

€5,- korting

U betaalt €10,- i.p.v. €15,- p.p.  
maximum 2 personen

**Zaterdag 12 januari 2019**

Gesponsord door het Seniorenplatform



IJsseldijkkerkconcerten

**Waardebon**

€5,- korting

U betaalt €10,- i.p.v. €15,- p.p.  
maximum 2 personen

**Zaterdag 9 maart 2019**

Gesponsord door het Seniorenplatform



IJsseldijkkerkconcerten

**Waardebon**

€5,- korting

U betaalt €10,- i.p.v. €15,- p.p.  
maximum 2 personen

**Zaterdag 13 april 2019**

Gesponsord door het Seniorenplatform

Diederik Ornee, klarinet  
David Rabinovich, viool  
Annemarie Kosten-Dür, altviool  
Cassandra Luckhardt-, cello  
Marion Boshuizen, fortepiano  
Het Apollo Ensemble is als een kameleon. De ene keer een barokorkest, een volgende keer gerust een duo, trio of septet. Maar welke gedaante het ensemble ook aanneemt, deze musici zullen altijd worden gedreven door een gemeenschappelijke passie. Zij worden gegrepen door het wonder dat eeuwenoude muziek telkens weer als nieuw kan klinken. En wat is mooier en dankbaarder dan deze fascinatie te delen met het publiek? Welkom dus bij het Apollo Ensemble!

**Zaterdag 9 maart 2019, 20.00 uur**

Werken van o.a. Beethoven, Scarlatti en C.Ph.E. Bach

**Daria van den Bercken, piano**

Daria van den Bercken is een Nederlandse pianiste van Russische afkomst. Zij werd in 1990 toegelaten tot de jong-talent-klas van het Rotterdams Conservatorium. Daar studeerde zij bij

Mila Baslawskaja, bij wie zij in 2002 aan het Conservatorium van Amsterdam afstudeerde. Daarnaast studeerde zij bij Naum Grubert, bij Leonard Hokanson en bij Menahem Pressler aan de Indiana University. Daria van den Bercken specialiseert zich in onder meer de zelden gespeelde klaviermuziek van Georg Friedrich Händel.

**Zaterdag 13 april 2019, 20.00 uur**

Programma nog niet bekend  
**Gemengd Koor Vriendschap uit Berkenwoude**

o.l.v. Cees-Willem van Vliet m.m.v. Jeroen Liedorp, piano  
Gemengde Zangvereniging Vriendschap is al 121 jaar en nog springlevend en van waarde in het culturele landschap van de Krimpenerwaard. Gemengde Zangvereniging Vriendschap is een klassiek koor dat tot doel heeft om een breed klassiek repertoire op een zo hoog mogelijk niveau te zingen. Het koor heeft inmiddels een goede reputatie in het brengen van bijzondere programma's op bijzondere locaties.

### Brievenbussen



In juni jl. heeft u een brief van PostNL ontvangen waarin werd medegedeeld, dat het aantal brievenbussen in Krimpen aan den IJssel verminderd wordt. Begin juli heeft PostNL de daad bij het woord gevoegd en zijn veel brievenbussen verdwenen.

Daarbij wellicht ook de u vertrouwde brievenbus. Om u duidelijk te maken

waar de resterende brievenbussen staan, hebben wij op een overzichtstekening van Krimpen aan den IJssel aangegeven waar u deze brievenbussen kunt vinden. Ook kunt u uw post nog inleveren bij de supermarkten van Emté en Albert Heijn in winkelcentrum 'Crimpenhof'. Bij de klantenservice van supermarkt Emté kunt u terecht voor alle postgerelateerde handelingen.

Lekdijk 71	2921 AC
Industrieweg/ Stormpolderdijk	2921 LB
Tuinstraat 1	2921 XH
Raadhuisplein 134	2922 AL
Dokter W. M. Blomsingel 40	2922 CE
Middenwetering 94	2922 EG
Rondweg 455	2922 ET

Albert Schweitzerlaan 10	2922HD
Jan Steenstraat 33	2923 CN
Gouden Regen 20	2923 EJ
De Korf 26	2924 AH
Zandrak 66	2924 BC
Olm 8 b	2925 CJ
Vijverlaan 604	2925VN
Nabucco 35	2926 PZ



### 100 jarige DCV start met Walking Football

Heeft u vroeger altijd gevoetbald? Of niet en wilt u het toch nog proberen? Geniet u ook zo van het geliefde voetbalspel vanuit de luie stoel? De ouderendoelgroep krijgt met Walking Football bij DCV weer de kans een balletje te trappen waarbij fysieke beperkingen niet meer kunnen belemmeren!

Walking football is een nieuwe snel groeiende voetbalvorm voor de 60 plusser. Tijdens een partijtje mag er niet worden gerend. De teams bestaan uit zes spelers zonder keeper en er wordt op een klein veld en met kleine doeltjes gespeeld. Lichamelijk contact en slidings zijn verboden en de bal mag niet boven heuphoogte komen. Zo krijgt het tactisch aspect van het voetballen een hele nieuwe dimensie. En doordat er alleen mag worden gewandeld, is de sport zeer geschikt voor ouderen. Bij Walking Football zijn de sociale aspecten, zoals samen een kopje koffie of thee drinken, elkaar ontmoeten, zelfredzaamheid en genieten van voetbal minstens zo belangrijk als het spelletje zelf. Via Walking Football kun je een leven lang van voetbal blijven genieten. Bent u enthousiast geworden? Kom dan in beweging en meldt u aan bij DCV via het contactformulier op de website [www.dcvkrimpen.nl](http://www.dcvkrimpen.nl) of [secretaris@dcvkrimpen.nl](mailto:secretaris@dcvkrimpen.nl). Het postadres is postbus 295 2920 AG Krimpen aan den IJssel. Bij voldoende belangstelling start DCV op het sportcomplex aan het Waalplantsoen 3 een nieuwe senioren groep.







## 'Café van Toen en Nu' brengt Krimpenaren samen



In 2016 is het 'Café van Toen en Nu' gestart in Krimpen aan den IJssel. Sinds dat jaar wordt iedere laatste donderdag van de maand van tien tot twaalf uur een bijeenkomst georganiseerd in het Streekmuseum. Elke bijeenkomst wordt gekenmerkt door een thema dat verbonden is met de rijke cultuurhistorie van de streek.

Maandelijks staat de koffie en thee klaar en wordt het café geopend met een mooi, spannend, humoristisch of ontroerend verhaal van Stella Speksnijder van Het Zingende Paard. Daarna worden herinneringen opgehaald en wordt er gesproken over wat er allemaal veranderd is ten opzichte van vroeger. Dit alles gebeurt onder begeleiding van Stella en een sociaal werker van KrimpenWijzer. Thema's die aan bod komen zijn

bijvoorbeeld: scheepvaart, vakantie, school, feesten, gezondheid, muziek en ontmoeting. Het Streekmuseum Krimpenerwaard en de Historische Kring Krimpen leveren een belangrijke bijdrage aan deze thema's. Het café wordt ook regelmatig bezocht door mensen die in de regio een belangrijke rol spelen, zoals wethouders, de gemeentesecretaris of andere Krimpenaren die een leuke bijdrage kunnen leveren aan het thema van die dag. Zo heeft Wethouder Arjan Neeleman op 25 oktober 2018 enthousiast bijgedragen aan het thema 'Aangenaam kennis te maken, ontmoet eens een ander'. Het 'Café van Toen en Nu' telt maandelijks veel bezoekers maar nieuwe mensen zijn altijd welkom. Behalve dat er gesproken wordt over 'toen en nu' staat ook 'ontmoeten' centraal in het café. Zo zijn er de afgelopen

jaren al diverse nieuwe vriendschappen ontstaan tussen bezoekers van het café. Daarnaast brengen de bezoekers elkaar ook op de hoogte van andere leuke en interessante bijeenkomsten of activiteiten die in Krimpen aan den IJssel plaatsvinden. In 2018 is er nog een bijeenkomst gepland op donderdag 27 december 2018, dan wordt het jaar feestelijk afgesloten met als thema 'Proost'.

Lijkt het u leuk deel te nemen aan het 'Café van Toen en Nu' of wilt u meer informatie? Neem dan contact op met het sociaal werk van KrimpenWijzer en vraag naar Patrizia Antuzzi.

Zij is telefonisch bereikbaar via: 0180 517 590, of per e-mail: [patriziaantuzzi@krimpenwijzer.nl](mailto:patriziaantuzzi@krimpenwijzer.nl). Deelname aan het 'Café van Toen en Nu' is gratis.





## Een groen antwoord op klimaatverandering

Is het u weleens opgevallen dat u tegenwoordig bijna nooit meer uw ruitenwissers hoeft aan te zetten om al die vliegjes van de autoramen te vegen? Fijn, denkt u misschien, maar de achteruitgang van het insectenbestand heeft hele grote gevolgen voor de rest in de voedselketen, denk aan de vogels. Maar ook de bijen gaan enorm achteruit en dat heeft ook gevolgen voor ons, zonder bestuiving zijn er veel minder producten voor handen.

Naast het afnemen van de biodiversiteit, verandert ook ons klimaat. Dat zagen we al afgelopen zomer: langere periodes van droogte en hitte, afgewisseld met periodes van extreme regens en wateroverlast.

**Operatie Steenbreek** is een landelijk platform dat inwoners en organisaties informeert en enthousiast maakt om hun tuin groener te maken. Een groene tuin betekent minder tegels en meer planten voor bijen en vogels.

Het water kan zo ook beter weg, het blijft in het perceel en het riool raakt niet overbelast. Kortom: wateroverlast vermindert en de biodiversiteit neemt toe! Meer vogels, vlinders en bijen!

### De voordelen van een groene tuin:

Groen neemt water op en zo wordt in tijden van extreme regenval het riool minder belast.

Groen verbetert de luchtkwaliteit en verlaagt de concentratie fijnstof.

Groen geeft schaduw en verkoeling in de steeds warmere zomers.

Groen vergroot het leefgebied van vogels, insecten en andere dieren.

Groen vermindert stress en is goed voor de gezondheid en het welzijn.

De werkgroep 'Steenbreek Krimpen aan den IJssel' probeert met acties mensen voor te lichten, te enthousiasmeren en te helpen om hun tuin te vergroenen. Veel tips en informatie over hoe een (voor) tuin in te richten en waar en wanneer er een Steenbreek actiedag is hier in Krimpen aan den



IJssel kunt u vinden op [www.steenbreekkrimpenaandenijssel.nl](http://www.steenbreekkrimpenaandenijssel.nl)

### Meer weten?

Kijk voor meer informatie over klimaatverandering en wat u er aan kunt doen:

[www.operatiesteenbreek.nl](http://www.operatiesteenbreek.nl)

[www.rainproof.nl](http://www.rainproof.nl)

Installeer de app "Huisje, boompje, beter"

Heeft u nog vragen, mail dan de werkgroep 'Steenbreek Krimpen aan den IJssel': [steenbreekkrimpenaandenijssel@outlook.com](mailto:steenbreekkrimpenaandenijssel@outlook.com)

Volg ons op facebook: 'Steenbreek in Krimpen aan den IJssel'







## QuaWonen volop bezig met woningen energiezuinig maken



Woningcorporaties spelen een belangrijke rol in het energiezuinig maken van bestaande woningen. Het gaat in Nederland om 2,4 miljoen sociale huurwoningen dus dat tikt aan. QuaWonen draagt volop bij aan deze maatschappelijke opgave. Als bewoner profiteert u na een energieaanpak van lagere woonlasten en meer wooncomfort. Woont u in een woning die we gaan renoveren en ziet u enorm op tegen de overlast? Deel uw zorgen met ons, dan zoeken we samen met u naar een oplossing.

QuaWonen investeert volop in het energiezuiniger maken van woningen. De komende jaren gaat het om 300 tot 500 woningen per jaar. Het uiteindelijke doel is dat alle woningen samen net zoveel energie produceren als er nodig is voor verwarming, ventilatie, warm water en het huishoude-

lijke verbruik van een gemiddeld gezin. Dit noemen we CO<sub>2</sub>-neutraal. Omdat het niet mogelijk is om elke woning CO<sub>2</sub>-neutraal te maken, zoeken we naar duurzame energieopwekking (bijvoorbeeld zon of wind) voor de restvraag.

### Medewerker Bewonersbegeleiding denkt met u mee

Woningen energiezuinig maken kan helaas niet zonder overlast. Bewoners vinden zo'n renovatie vaak ingrijpend, zeker als we ook de vloeren isoleren. Daarom zorgen we altijd voor goede begeleiding. We hebben hiervoor medewerkers Bewonersbegeleiding in dienst. Zij leggen u precies uit wat er gaat gebeuren, en wat u kunt verwachten. Meestal renoveren we in bewoonde staat, u blijft tijdens de werkzaamheden in de woning wonen. Ziet u hier enorm tegenop, laat het dan vooral weten aan uw bewo-

nersbegeleider. Wij zoeken samen met u naar een goede oplossing.

### Bij versnipperd bezit: energieaanpak ook voor eigenaar-bewoners

QuaWonen is natuurlijk allereerst verantwoordelijk voor de aanpak van haar sociale huurwoningen. Maar bij versnipperd bezit (huur- en koopwoningen in één rijtje woningen), betrekken we eigenaar-bewoners bij onze plannen. Eigenaren kunnen dan dezelfde energieaanpak laten uitvoeren voor dezelfde prijs als QuaWonen heeft afgesproken met de aannemer.

### Vragen?

Heeft u vragen na het lezen van dit artikel? Neemt u dan gerust contact op met onze klantenservice. Onze medewerkers zijn elke werkdag van 8.30 tot 16.30 uur bereikbaar via 088-799 66 36 en [info@quawonen.com](mailto:info@quawonen.com).





## Nieuwe leden Seniorenplatform vertellen over hun drijfveer

Het Seniorenplatform is blij met de komst van drie nieuwe leden. Ties van Riel (69), Dika van der Giessen (71) en Cor Kraak (75) zetten zich actief in voor een nóg beter seniorenbeleid in hun woonplaats.

Jarenlang was Dika van der Giessen lid van de cliëntenraad van zorgorganisatie Vierstroom toen ze een vacature zag staan van het Seniorenplatform. "Wat ze zochten – iemand die wil meedenken over het ouderenbeleid – sprak me wel aan. Vandaar dat ik heb gereageerd." Ties van Riel en Cor Kraak werden gepolst door vertrekkende leden. "Zij vroegen of ze de vrijkomende plekken in wilden nemen. Dat leek ze zeer interessant."

### Fijne plek

Ze benadrukken dat Krimpen aan den IJssel een fijne plek is om oud te worden. Toch zijn er zeker nog zaken die aandacht behoeven. Zo vinden ze het belangrijk dat de huishoudelijke hulp betaalbaar blijft. Van der Giessen: "Vanwege ziekte, ouderdom of een beperking lukt het ouderen niet altijd meer hun huishouden zelf te doen. Voor hen is een huishoudelijke hulp echt heel waardevol. Ze zorgen niet alleen voor een schoon huis, maar ook voor een stukje gezelligheid. Door een kopje koffie te drinken en een praatje te maken met hun cliënten. Huishoudelijke hulpen verdienen meer waardering dan ze nu krijgen."

Door de vergrijzing is er behoefte aan levensloopbestendige seniorenwoningen. Het overheidsbeleid is erop gericht dat ouderen langer zelfstandig blijven wonen. Iets dat ze volgens Ties van Riel ook graag willen. "Wel is het belangrijk dat er een gevarieerd aanbod van koop- en huurwoningen is. Daar gaan wij ons als platform de komende jaren sterk voor maken." In Krimpen aan den IJssel is nu nog een tekort aan geschikte seniorenwo-

ningen. Daar moet, als het aan Cor Kraak ligt, snel wat aan gebeuren, "want het aantal ouderen neemt sterk toe." Kraak weet wel hoe het komt dat Krimpen zoveel senioren telt. "In de jaren zeventig had je vanwege het grote aanbod van eengezinswoningen een toevloed van jonge gezinnen. Die mensen zijn blijven hangen en inmiddels al op leeftijd. Het liefst betrekken zij een kleinere woning, maar die zijn er nauwelijks."

### Verpleegbedden

Ook voor ouderen die verpleging nodig hebben is er niet altijd plek. Dit vanwege een tekort aan verpleegbedden. Echtparen moeten gedwongen uit elkaar als een van de twee naar een zorginstelling buiten Krimpen verhuist en de gezonde partner niet mee kan. Van der Giessen vindt dat verschrikkelijk. "Uitbreiding van het aantal verpleegplekken is daarom hard nodig. Het ligt in de lijn der verwachting dat die er de komende jaren ook gaan komen. We blijven het in de gaten houden!"

Er zijn ook heel praktische onderwerpen die het Seniorenplatform onder de aandacht zal brengen, zoals de vuilcontainers die voor veel ouderen te hoog zijn. Van Riel: "Voor een 80-jarige is het best lastig de klep te openen om zo'n zware vuilniszak erin te gooien." Ook bij de realisatie van een toilet bij de speeltuin in het Middenweteringpark is het platform nauw betrokken. "Vooral voor de vele oppas-oma's en -opa's zou het fijn zijn als die er snel gaat komen."



Ties van Riel



Dika van der Giessen



Cor Kraak





Oók in 2019

# Wijk Restaurant

**U bent van harte uitgenodigd**  
voor een heerlijke, gezonde maaltijd in een  
Wijkrestaurant bij u in de buurt!

<b>Wijkrestaurant de Parkrand</b> Elke 1 <sup>e</sup> maandag van de maand	Adres: Tijnm 1b
<b>Wijkrestaurant de Specialiteit</b> Elke 2 <sup>e</sup> dinsdag van de maand	Adres: Patrijzenstraat 46
<b>Wijkrestaurant de Kajuit</b> Elke 3 <sup>e</sup> woensdag van de maand	Adres: Binnenvaart 3
<b>Wijkrestaurant de Gouden Regen</b> Elke 4 <sup>e</sup> maandag van de maand	Adres: Gouden Regen 1
<b>Wijkrestaurant de Vijverhoek</b> Elke 4 <sup>e</sup> woensdag van de maand	Adres: Lage Vijver 2

**Vragen of aanmelden?**  
Vrijwilligersloket KrimpenWijzer,  
Telefoon: 0180 – 515 840  
(tussen 9u – 12u)

**Praktisch**  
Wijkrestaurants zijn open van 17:30u tot  
20:30u. De kosten bedragen €5,- voor een  
3-gangen diner, exclusief consumpties.

 Krimpen  
Wijzer

 de Specialiteit

## Repaircafé's 1 en 2

### **De Vijverhoek**

Lage Vijver 2  
1e Woensdag van de maand  
13.00 -16.00 uur

### **De Kajuit**

Binnenvaart 3  
3e Donderdag van de maand  
13.00 -16.00 uur



# 2019

*Het Seniorenplatform wenst u het allerbeste*

### Website Seniorenplatform

Om u maximaal te blijven informeren, is het Seniorenplatform ook op internet te vinden: [www.seniorenkrimpen.nl](http://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 verversd wordt, verliest zijn waarde. Daarom krijgt het regelmatig onderhoud extra aandacht.

### Nieuwsbrief ontvangen?

Dit nummer is toegezonden aan alle adressen die aan het Seniorenplatform zijn opgegeven. Wilt u ook de (gratis) nieuwsbrief ontvangen? Laat het ons weten via postbus 311, 2920 AH Krimpen aan den IJssel, of via het mailadres op onze website [www.seniorenkrimpen.nl](http://www.seniorenkrimpen.nl)

### Colofon

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

**Redactie:** Namens het Seniorenplatform: Thom Bakker, Christa Huys in 't Veld, Cinthus van Keulen, Willemjan Schouten, Mathieu Baltissen  
Namens de gemeente: Irma Remees  
**Foto's:** Cinthus van Keulen, Anne Meyer (Apollo Ensemble), e.a..  
**Interviews:** Floris Bakker  
**Opmaak en druk:** Verloop drukkerij, Alblasserdam