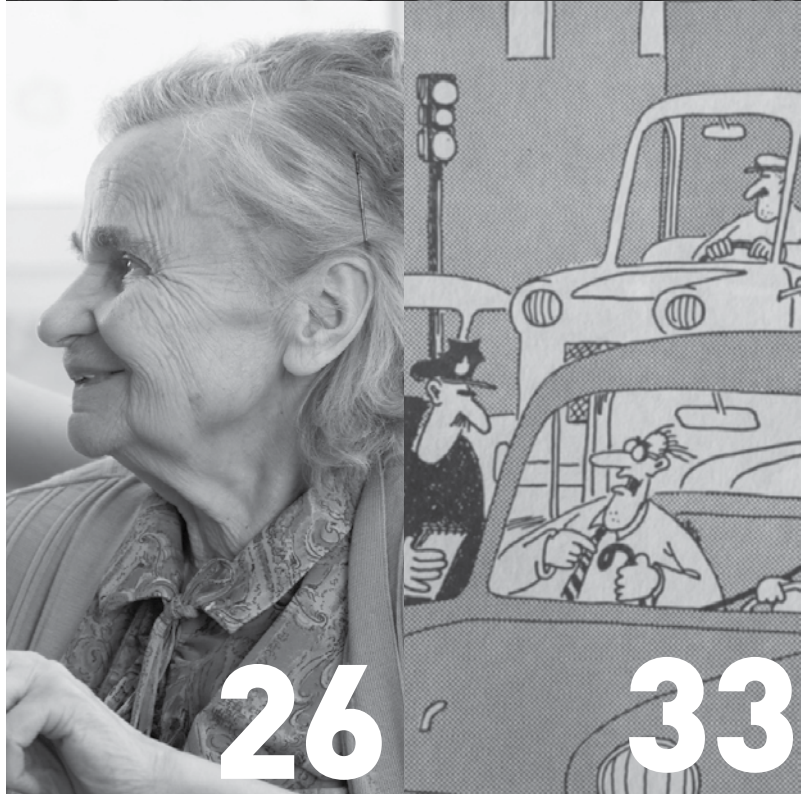




INHOUDSOPGAVE

Van de voorzitter	3
Van de redactie	5
Van acceptgiro naar automatische incasso	6
In memoriam Dicky Methorst	6
De Algemene Leden vergadering 2017	7
Agenda voor 17 april 2017	7
Verslag van ALV 15 april 2016	7
Sociaal Jaarverslag 2016	11
Financieel jaarverslag 2016	11
Oversluiten ziektekostenverzekering	14
Eerste-hulp-bij-ongelukken-app	15
voor op uw smartphone	
Leuk en zinvol ouder worden	15
Kettinggesprek met Cor van Schaik	19
PC event	21
Openbare toiletten Abcoude en Baambrugge	21
Nieuwjaarsdiner Versie 2.0	23
Terugblik op het OBV Sint-Nicolaasfeest 2016	24
Bijdragen van Tympaan-de Baat	25
Van de commissie Verkeer & Vervoer	31
Rij me naar huis, Pluto	31
Overzicht bestuur en commissies	34
Aanmelden als lid van de OBV	35
Doorgeven wijziging gegevens van leden	35



VAN DE VOORZITTER

Met trots mag ik u dit nieuw vormgegeven periodiek aanbieden. Bij mijn aantreden als voorzitter nu een jaar geleden kwamen al geluiden naar voren, dat het periodiek aan een nieuw jasje toe was. Bovendien verdiende de vormgeving, zoals teksten en foto's, ook wel een opwaardering. In ons dorp woont iemand, die zich met bovenstaande materie professioneel bezighoudt. Graag stel ik u voor aan Linda Moen. Zij heeft de klus ter hand genomen en zie hier het mooie resultaat. Alle complimenten voor Linda, die ondersteuning heeft gekregen van Reinier Bloemer. Hij zal in zijn bijdrage hier ook nog iets over vertellen.

Voor Reinier, die de redactie van "55+ Steek uw licht op" een jaar heeft waargenomen, is dit niet alleen het eerste nummer met de nieuwe vormgeving, maar ook het laatste nummer dat hij verzorgt. Reinier heeft negen jaren als voorzitter in het bestuur meegedraaid. Dit afgelopen jaar heeft hij voor de continuïteit nog alle bestuursvergaderingen meegemaakt en voerde hij de redactie van het periodiek. Hij wil meer tijd voor zich zelf, stopt daarom met de redactie, maar wil nog wel tijd investeren in een goede overdracht aan de volgende redacteur. Degene die de redactie nu overneemt, weet u zich in ieder geval voor de komende nummers verzekerd van steun door deze ervaren oud-redacteur. Reinier werkt u in en helpt u op weg.

In februari heeft u waarschijnlijk een brief ontvangen van de gemeente, met een bijlage van de OBV, waarin aanbevolen werd lid te worden van de OBV. Natuurlijk was deze brief niet voor u bestemd, want u bent immers al lid. De gemeente kon echter alleen een selectie maken van een ieder die 55+ is. Toch kan de brief voor u een aandachtspunt zijn nog eens met familie of bekenden te overleggen en hen te wijzen op het belang van het lidmaatschap van de OBV. Wij

zijn bijzonder blij, dat de gemeente ons geholpen heeft met de brief. Dat geldt ook voor de inspanning van onze bezorger(sten) die proefexemplaren van ons periodiek bij niet leden in hun wijken hebben bezorgd. Tot nu toe heeft de werving meer dan 50 aanmeldingen opgeleverd! Ik heet de nieuwe leden hartelijk welkom bij de OBV.

Op 9 december vorig jaar heeft het bestuur alle ondersteuners met hun partners uitgenodigd voor een etentje, als dank voor hun inspanning voor de OBV. Dit werd gehouden in De 5 Bogen in Baambrugge. We waren met zestig mensen. Het was een genoeglijke avond waar we met z'n allen met plezier op terug kijken. Dit is voor herhaling vatbaar.

Ten slotte is het bestuur al weer druk bezig met de voorbereiding van de Algemene Ledenvergadering op 21 april 2017. Noteer de datum alvast in uw agenda. Een leuk onderdeel van de vergadering wordt de vertoning van een oude film van Abcoude door Ton Pepping. Ik zie u dan graag.

Dick Kok
Voorzitter

VAN DE REDACTIE

In ons vorige periodiek hebben we veel aandacht besteed aan het 'afscheid nemen'. Dit is een lastig onderwerp dat naar mijn mening in veel huiskamers te weinig aandacht krijgt. Tegen mijn verwachting in heb ik heel weinig kritische reacties ontvangen. Ik vermoed dat dit aangeeft dat veel leden niet bang zijn over dit onderwerp na te denken en te praten. Dat doet mij goed.

Dit nummer zal voor een groot deel gewijd zijn aan de Algemene Leden Vergadering (ALV) van vrijdag 21 april. Deze wordt gehouden in het Dorpshuis De 5 Bogen in Baambrugge. De zaal is vanaf 15 uur open. De ALV start om 15:30 uur. Na de pauze (ca. 16:30 uur) vertoont Ton Pepping een film over oud-Abcoude/Baambrugge. Wij sluiten de bijeenkomst af met een eenvoudige maaltijd (17:30-19:30 uur). Het bestuur nodigt u uit om mee te eten. Gezien de voorbereiding verzoeken wij u zich hiervoor aan te melden vóór woensdag 19 april via **secretariaat@obv-abcoude-baambrugge.nl** of even te bellen met de waarnemend secretaris Dick Kok op 0294-28 4451. Er kunnen maximaal 50 leden mee eten. De volgorde van aanmelden is hierbij bepalend. Er zijn geen kosten aan verbonden.

U hebt het al gemerkt. U houdt een heel ander blad in uw handen dan de vorige keer! Het is iets groter dan het A5 formaat die u van de OBV gewend was, en het voelt steviger aan. De omslag is van dikker papier, net als de binnenpagina's. De artikelen worden opgefleurd met meer illustraties. Wij hebben er lang over nagedacht en met de hulp van Linda, vormgever, hebben we er een aantrekkelijk formaat aan weten te geven. Betere kwaliteit en het leest 'lekkerder'. Voor de inhoud blijven we natuurlijk afhankelijk van de aangeboden artikelen en wat de redacteur er van weet te maken. En daar ligt nu een probleem. Als redacteur

stop ik na dit nummer van 55+ *Steek uw licht op*. Wij zoeken een opvolger (v/m). Voor degene die de uitdaging oppakt heb ik goed nieuws. U wordt niet in het diepe gegooid. Ik help u op weg; ik werk u in om de komende nummers er even goed uit te laten zien!

Dat de OBV een website heeft, zult u ongetwijfeld weten. Het is: **www.obv-abcoude-baambrugge.nl**. De webmaster is Ben Verbeeten. Hij heeft de laatste tijd verscheidene verbeteringen en uitbreidingen aangebracht, waaronder een uit-pagina met de evenementen in Abcoude-Baambrugge, er zijn formulieren gekomen voor contact, voor aanmelding en voor wijzigingen; de pagina **Verenigingsnieuws** wordt voortdurend aangepast; en het periodiek 55+ *Steek uw licht op* wordt iedere keer op de site gezet. Ondanks dat het periodiek ook op de website verschijnt, zal de OBV doorgaan met de verspreiding op papier. We zijn een Ouderen Belangen Vereniging, en onder de ouderen zijn nu eenmaal velen die (nog) geen eigen e-mail hebben. Als u daar wel aan wilt beginnen, lees dan het artikel over het PC-event. Als u wel e-mail heeft en het bij ons nog niet bekend is, laat ons dat dan weten met een mailtje aan **secretariaat@obv-abcoude-baambrugge.nl**.

Ik hoop u op 21 april a.s. op de ALV te zien!
Reinier Bloemer, redacteur

OVERGANG VAN ACCEPTGIRO NAAR INCASSO

In het vorige periodiek, december 2016, kondigden we al aan dat banken de acceptgirokaarten afschaffen. We moeten daarom over naar een nieuwe methode. Het enige werkbare alternatief is de automatische incasso. Dat scheelt de penningmeester jaarlijks een hoop werk, want het aanmaken en versturen van de incasso's is aanzienlijk minder werk dan het aanmaken en opsturen van facturen. Bovendien is het verwerken en controleren van de betalingen eenvoudiger. Incasso is een bewezen veilig systeem. De incassant (bijvoorbeeld de OBV) kan er geen misbruik van maken, omdat de bank per jaar een maximum stelt aan incasso opbrengst. En bovendien kunt u als betaler, indien gewenst en noodzakelijk, iedere bij u geïncasseerde betaling weer terugdraaien.

Toch kregen we van enkele leden een kritische reactie op onze keuze voor incasso. Zij vinden het een vervelend idee dat iemand 'zomaar' geld van hun rekening kan afhalen. Daar kunnen wij ons wel iets bij voorstellen. De meeste mensen zullen wel aan incasso gewend zijn, en zelfs voor veel hogere bedragen. Veel betalingen gaan al jaren met incasso, zoals de elektriciteit, het gas en water. Maar ook de huur, de telefoon, de kabel, uw krant, uw verzekering en nog veel meer wordt via incasso betaald.

Voor de leden die toch geen machtiging aan de OBV willen geven zullen facturen verzonden moeten worden. Dat is een tijdrovend en duur proces. Wij hopen daarom dat u allen een machtiging aan de OBV verleent om de jaarlijkse contributie automatisch te incasseren. De blanco machtigingen zullen in de loop van dit jaar naar u toe gestuurd worden. Maak het de penningmeester niet ingewikkelder dan nodig en machtig de OBV!
Reinier Bloemer



IN MEMORIAM DICKY METHORST

Op 6 maart jl. is in het ziekenhuis in Amsterdam ons oud bestuurslid Dicky Methorst na een kort ziekbed overleden. Met Dicky heb ik zeven jaar lang in het bestuur gezeten, waar zij een stabiele factor was die bij alle nieuwe plannen heel kritisch keek of de uitvoering wel paste bij de behoefte van de leden. Haar achtergrond als arts en predikant was zeer waardevol bij haar werk voor de OBV. Wij zullen haar grote inzet niet vergeten.

Reinier Bloemer, redacteur

DE ALGEMENE LEDEN VERGADERING 2017 (ALV)

Dit jaar vindt de ALV plaats op vrijdag 21 april in het Dorpshuis De 5 Bogen in Baambrugge. De zaal is vanaf 15 uur open. De ALV start om 15:30 uur. Na de pauze (ca. 16:30 uur) vertoont Ton Pepping een film over oud-Abcoude/Baambrugge. Wij sluiten de bijeenkomst af met een maaltijd (17:30-19:30 uur). Het bestuur nodigt u uit om mee te eten. Gezien de voorbereiding verzoeken wij u zich hiervoor aan te melden vóór woensdag 19 april via secretariaat@obv-abcoude-baambrugge.nl of even te bellen met de waarnemend secretaris Dick Kok op 0294-284451. Er kunnen maximaal 50 leden mee eten. Volgorde van aanmelden bepaalt deelname. Er zijn geen kosten aan verbonden. Hieronder volgen de stukken die nodig zijn bij een ALV.

AGENDA ALGEMENE LEDENVERGADERING 2017

1. Opening
2. Vaststelling verslag algemene ledenvergadering van 15 april 2016
3. Vaststelling sociaal jaarverslag 2016
4. Vaststelling financieel jaarverslag 2016, begroting 2017
5. Verslag kascontrolecommissie
6. Benoeming lid en plaatsvervangend lid kascontrolecommissie
7. Benoeming bestuursleden

Uit het Huishoudelijk Reglement:

Artikel 6b. Kandidaatstelling, schriftelijk gesteund door ten minste vijf leden, kan eventueel plaatsvinden tot drie dagen vóór de algemene ledenvergadering onder overlegging van een verklaring van de betrokkene, dat deze de kandidaatstelling aanvaardt. Het bestuur ziet kandidaatstellingen met belangstelling tegemoet.

8. Rondvraag
9. Sluiting

Pauze

Na de pauze is er een filmvoorstelling, georganiseerd door Ton Pepping (16.30 tot 17.30 u).

VERSLAG ALGEMENE LEDENVERGADERING 2016

Vrijdag 15 april 2016 in het Dorpshuis De Vijf Bogen te Baambrugge.

Aanwezig

- bestuursleden: Reinier Bloemer (VZ); Frans Snelderwaard, Jan Popping, Jan Godschalk, Jan Dulfer,
- kandidaat bestuursleden: Margaret Root, Dick Kok.
- leden: circa 35.

Afmeldingen ontvangen van: Jannie de Boer, Annemieke van Lookeren, Ina de Graaf, Marijke en Adrie van Drie, Wil van der Zee, Stan Wijnant, Ap Mensink en Theo Visser.

Opening

Reinier opent de vergadering met de blijde mededeling, dat we in jaren niet zoveel leden hebben mogen begroeten op de Algemene Ledenvergadering. Volgens de presentielijst is het aantal aanwezigen, incl. de bestuursleden: 40 personen.

1. Mededelingen

Oud-bestuursleden, die ons ontvielen.

Het afgelopen jaar zijn twee oud bestuursleden overleden; Miep Schellinkhout-van der Plas (zij is 27 februari jl. gecremeerd; de voorzitter heeft hier namens OBV gesproken) en Fons Vink (de laatste jaren wonende in Zorgcentrum Prins Hendrik te Egmond) hij is eind februari jl. in zijn slaap overleden. *Contributieverhoging.*

Het bestuur heeft plannen voor de verhoging van de contributie! Het voorstel is de contributie van €10,00 en €6,00 (respectievelijk dubbel en enkel lidmaatschap) te verhogen naar €15,00 en €10,00. Het is nu al het derde jaar achtereen dat we een negatief resultaat hebben; in 2013; nog + €16,00; in 2014: -/- €1331,00; in 2015: -/- €844,00; in 2016 gebudgetteerd -/- €2000. €1750,00.

In de afgelopen 10 jaar heeft er geen verhoging plaatsgevonden. De huidige verhoging lijkt 50% (66%) maar uitgestreken over 10 jaar is dat slechts 4%.

Als bestuur verwachten we meer uit te moeten besteden vanwege minder bestuursleden. Gaat u hiermee accoord? De heer Hans Aalders is het hier niet mee eens en zegt dat het verschil tussen een en twee personen per adres te groot is en bij deze verhoging nog groter wordt; met name omdat er veel (ca. 20%) van de leden een stel zijn, doch slechts voor één persoon als lid staan ingeschreven. De contributie verhoging maakt nogal wat tongen en ideeën los, dus als zodanig wordt dit onderwerp op voorstel van Cees Spanbroek verschoven naar agendapunt 4.

Activiteiten van de commissies

Veel werk is er verzet door de commissie Verkeer & Vervoer:

- routing lijn 126; zelfs ingesproken bij Provinciale Staten;
- Stationsstraat Abcoude (grotere drukte door opening van bed and breakfast de Witte Dame;

STEREL c.s.

Notariaat, Estate planning & Mediation

Notaris mr. J.H. Derkman

Hoogstraat 35, 1391 BR Abcoude, Tel.: 0294 - 28 12 27, jderkman@sterelcs.nl, www.sterelcs.nl



- Snelheid op de Rijksstraatweg (Korte Coupure) te Baambrugge;
- Dorpsbrug Baambrugge;
- Toegankelijkheidsschouw in Abcoude; de gemeente heeft al veel knelpunten opgeruimd;
- de Horn; de aanleg van extra passeerstroken, o.a. gecombineerd met de dijkverhoging;
- Ontsluiting Fort; de plannen voor leisure plek zijn ingetrokken door Natuurmonumenten, voorlopig!;
- Verkeerscirculatie bij Dr. van Doornplein en rond driehoek Albert Heijn, Piet Mondriaangebouw en het nieuwe gebouw Heeren van Angstel met Plus Koot.

Het bestuur is ingenomen met deze actieve commissie. De commissie Zorg pakt o.a. de onduidelijke communicatie aan van de gemeente over de hoogte van de Eigen Bijdrage voor de Wmo-voorzieningen. De commissie zal er bij de gemeente op aansturen hierover duidelijk te verschaffen naar

de cliënten en hoe het werkt. Dit in combinatie met het voorstel te heroverwegen of bij alle voorzieningen 100% van de kosten van de aan de gebruikers moeten worden doorbelast.

De commissie Bouwen & Wonen heeft ons het afgelopen jaar regelmatig geïnformeerd over de nieuwe bouwprojecten in Abcoude en Baambrugge. Daarover is vaak overleg geweest met o.a. de gemeente.

Overigens vindt de voorzitter het de moeite van het vermelden waard dat de vertegenwoordigers van de kernen Abcoude en Baambrugge (de OBV en de Dorpsraad Baambrugge) veel bij de gemeente gedaan krijgen door de goede contacten die zij hebben met gemeente medewerkers.

Dat valt hem iedere keer op bij de overleggen die de voorzitters van de dorps- en wijkcommissies hebben met de gemeente.

2. Vaststelling verslag algemene ledenvergadering van 17 april 2015

Dicky Methorst vraagt over het afscheid van Ben van Gessel. De voorzitter antwoordt, dat Ben teleurgesteld was (en nog steeds is) over de afscheidsactie van de voorzitter. Hierdoor is de band tussen de OBV en Ben slecht en is Ben niet meer geïnteresseerd in de OBV. De voorzitter heeft getracht de situatie te verbeteren, doch Ben blijft bij zijn standpunt. De band tussen de voorzitter en Ben is niet vertroebeld. Een van de leden stelt voor namens de ALV een brief met een presentje aan Ben te doen toekomen. Dit voorstel wordt met algemene stemmen toegejuicht en het bestuur zal actie ondernemen. Hierna wordt het verslag goedgekeurd.

3. Vaststelling sociaal jaarverslag 2015

Hierover zijn geen opmerkingen en als zodanig wordt het sociaal verslag goedgekeurd.

4. Vaststelling financieel jaarverslag 2015, begroting 2016

Ben Verbeeten stelt voor de reserve van de OBV voor het verkrijgen van een hoger rendement niet meer onder te brengen bij ABN-Amro, maar bij een andere veilige bank, die een hoger rendement geeft.

Ben brengt naar voren, dat er een garantieregeling is, maar de vraag is of deze ook voor verenigingen geldt. Dit wordt nader bekeken.

Een vraag van de leden. Waarom is er zoveel spaargeld nodig? Het is gebruikelijk voor verenigingen om een buffer te hebben van circa 3 x de jaarinkomsten en deze trachten constant te houden.

Op de website staat: "een nadelig saldo van -/- €3750,00 en totaal -/- €13200,00", i.p.v.: "een nadelig saldo van -/- €1750,00 en een totaal -/- €11200,00". De cijfers op de website zijn de juiste i.v.m. de verwachte kosten in 2016 van het periodiek

is dit verhoogd van €6000,00 naar €8000,00. De copy was echter al naar de drukker.

Na deze uitleg wordt ook het financieel verslag goedgekeurd.

Verhoging contributie.

De discussie wordt voortgezet. Hans Aalders is tegen de voorgenomen contributieverhoging en wel vanwege het feit, dat 20% van onze leden uit 2 personen per adres bestaat en slechts iets meer dan 1 persoon betalen.

Ben Verbeeten stelt voor om de contributie als volgt te verhogen: 2 personen €12,50 en 1 persoon €10,00 en stelt voor om elk jaar het punt "Contributieverhoging" op de agenda van de ALV te plaatsen.

Cees Spanbroek stelt voor de contributie in kleine stapjes te verhogen.

De voorzitter stelt 2 mogelijkheden voor ter stemming.

Nieuwe contributie m.i.v. 2017: €15,00 en €10,00 en

Nieuwe contributie m.i.v. 2017: €12,50 en €10,00.

Bij meerderheid van stemmen wordt er door de leden voor de verhoging van €15,00 en €10,00 gekozen en daarbij goedgekeurd.

5. Verslag kascontrolecommissie

De leden van de kascontrolecommissie, Bas Both en Theo Kemme, hebben de kascontrole uitgevoerd: Theo Kemme leest het begeleidende brief voor, waarna het verslag wordt goedgekeurd en het bestuur gedechargeerd.

6. Benoeming lid en plaatsvervangend lid kascontrolecommissie

Bas treedt af; Theo blijft nog 1 jaar kascommissielid. De voorzitter vraagt wie er kascommissielid wil worden en wie er als reserve wil fungeren.

Suzanne Bakker meldt zich aan als kascommissielid en Afke Kegel als reserve.

7. Benoeming bestuursleden

Als nieuw bestuurslid stelt het bestuur drie kandidaten voor:

- Jan Dulfer. Jan vergadert al een jaar mee, zo lang dat het voor Reinier heel vreemd aanvoelt om hem nu als bestuurslid aan te kondigen. Jan heeft het penningmeesterschap van Hans overgenomen.
- Dick Kok, ervaren bestuurder die de gemeentelijke organisatie goed kent, vergadert sinds februari al mee. Dick heeft aangeboden het voorzitterschap op zich te nemen.
- Margaret Root heeft ook al 2x mee vergaderd en daarna besloten tot het bestuur toe te treden.

Het huidige bestuur beveelt u deze personen aan en stelt de leden voor deze personen te benoemen tot bestuurslid. De leden bekrachtigen de benoemingen. De voorzitter wenst de nieuwe bestuursleden vooral veel voldoening bij deze taak. Nu het droeve nieuws! Er zijn vier aftredende bestuursleden.

- Frans Snelderwaard treedt na zeven jaar af en stelt zich niet herkiesbaar, doch blijft wel de ledenadministratie doen en lid van de commissie Bouwen en Wonen.
- Jan Godschalk treedt na een jaar af en stelt zich niet herkiesbaar.
- June de Zilwa treedt om gezondheidsredenen af.
- Reinier treedt na 10 jaar voorzitterschap af, doch zal zich bezig blijven houden met de vernieuwing van de OBV en de commissie Communicatie.

De voorzitter bedankt de vertrekkende bestuursleden en biedt ze een cadeau aan.

Dick neemt het woord van de voorzitter over. Reinier zou in 2015 statutair aftreden, maar 'mocht' van de ledenvergadering nog één jaar te aanblijven. Nu moet hij statutair aftreden. Dick dankt Reinier voor alle werkzaamheden, die hij de afgelopen jaren voor de OBV heeft verricht en biedt hem een cadeau aan.

8. De mogelijke toekomstscenario's voor de OBV.

De OBV wil in de toekomst de website aanpassen en het periodiek moderniseren, doch hiervoor zoekt de OBV nog een bestuurslid publiciteit en redactie, die deze taken op zich kan nemen.

9. Rondvraag.

Cees van Vliet: Vertelt dat hij in het verleden vele leden heeft geworven voor de OBV, doch dat dit nu vanwege zijn vergevorderde leeftijd niet meer gaat. Cees wenst de OBV het allerbeste in de komende jaren.

Mevrouw Zijlstra: Mevrouw vindt het evenals vele inwoners ondenkbaar dat bus 126 in de toekomst niet door Abcoude gaat, doch maakt zich ook zorgen om de verkeersveiligheid. Waarom zitten er geen gordels in de bus? Gerard Munnik geeft antwoord: volgens hem hoeven bussen, die niet harder rijden dan 80 à 90 km per uur geen gordels volgens de wet.

Cees Spanbroek: Van alle hoeken is er enorme weerstand tegen de busplannen. Cees heeft de indruk, dat GS het plan nog wel zullen wijzigen, dit ook i.v.m. het fietspad, dat gebruikt zal worden als voetpad. Er zal dan een voetpad naar de carpoolplaats aangelegd moeten worden.

Gerard Munnik: Gerard vraagt aan de aanwezigen, wie er regelmatig gebruik maken van bus 126. Het betreft 4 à 5 personen? Er maken 's morgens en 's middags wel veel scholieren gebruik van de bus.

10. Sluiting

Reinier sluit de vergadering en nodigt iedereen uit voor een gezellige borrel en degenen, die zich daarvoor opgegeven hebben ook voor de maaltijd daarna.

SOCIAAL JAARVERSLAG OBV 2016

Bestuur

Op 1 januari 2016 was het bestuur als volgt

samengesteld: R.P. Bloemer(voorzitter), Mevr. J.A. De Zilwa (secretaris), Jan Dulfer(nog niet officieel benoemd penningmeester), Frans Snelderwaard, Jan Popping en Jan Godschalk.

Bestuursvergaderingen

Er is, op de grote vakantie na, maandelijks vergaderd. Agendapunten waren o.a.:

- uitbreiding bestuur en bemensing commissies
- werving nieuw leden/ emailadressen
- actiepunten 2016
- buurtkamer Baambrugge
- samenwerking met andere (ouderen)organisaties
- bespreking terugkoppeling commissies zorg, bouwen en wonen, verkeer en vervoer, publiciteit
- voorbereiden themabijeenkomsten
- uitvoering Periodiek

Leden

Op 31 december 2016 had de O.B.V. 1322 leden op 890 adressen.

Algemene ledenvergadering(ALV)

Op vrijdagmiddag 15 april 2016 is de ALV gehouden. Aanwezig: 40 stemgerechtigden personen, inclusief de bestuursleden: R.P. Bloemer(voorzitter), Frans Snelderwaard(verslag), Jan Popping, Jan Godschalk, Jan Dulfer en de kandidaatsbestuursleden: Margaret Root en Dick Kok.

June De Zilwa is wegens gezondheidsredenen afgetreden als secretaris, terwijl de heren Bloemer, Snelderwaard en Godschalk niet herkiesbaar zijn. In de vergadering wordt Dick Kok als opvolger van Reinier Bloemer tot voorzitter benoemd, terwijl Margaret Root het bestuur zal komen versterken als lid. Jan Dulfer wordt in deze vergadering officieel als penningmeester benoemd. Hij draaide al een jaar mee als zodanig.

Frans Snelderwaard is bereid het bijhouden van de ledenadministratie voort te zetten.

De ALV werd afgesloten met een heerlijke maaltijd, verzorgd door Frits Benacchio.

Commissie Activiteiten

De LIONS Abcoude-Baambrugge en de RABObank hebben in samenwerking met andere partijen een leuke fietstocht langs de acht kernen van onze gemeente georganiseerd. Deze tocht mocht ook met de auto afgelegd worden. Bij voldoende deelname stelde de RABObank 500 euro beschikbaar. Door de succesvolle inzet van de OBV mocht de penningmeester dit bedrag incasseren. Als vanouds vond eind november 2016 traditioneel de St. Nicolaasviering plaats. Daarnaast is nog een “dank-je-wel-avond” georganiseerd voor de verspreiders van de Periodiek, bestuurs- en oud bestuursleden.

Commissie Bouwen en Wonen

Het bouwplan “Kromwijck” in Baambrugge wordt door de commissie kritisch gevolgd, omdat er ook seniorenwoningen komen. Ook is in een artikel aandacht besteed aan senioren en veiligheid. De ontwikkeling in Abcoude Zuid “Land van Winkel” is in 2016 volop gestart.

Commissie Verkeer en Vervoer

Aandachtspunten van deze commissie onder meer:

- routing lijn 126
- Stationsstraat
- snelheid Rijksstraatweg
- toegankelijkheidsschouw Abcoude en Baambrugge met gemeente
- verkeerscirculatie Dr. Van Doornplein
- Dorpsbrug Baambrugge
- regelmatig overleg met ambtenaren en de wethouder

Commissie Zorg

Overleg met gemeente over de eigen bijdrage

Wmo-voorzieningen, waarbij essentieel is goede voorlichting. Een voorlichtingsavond over een mogelijke uitbreiding van de Merenhof is door twee bestuursleden bezocht. Ria de Korte heeft een inleiding gehouden over het onderwerp: het nut van doorbehandelen bij ernstige ziekte.

FINANCIEEL JAARVERSLAG 2016

Bij het ter perse gaan van dit periodiek, was het financieel jaarverslag 2016 nog niet gereed. Het financieel jaarverslag zal twee weken voor de vergadering op de website gepubliceerd worden en is op de vergadering ter inzage.

OVERSLUITEN ZIEKTEKOSTENVERZEKERING?

U hebt het waarschijnlijk, net als ik, ook allemaal ondervonden: uw brievenbus in november en december 2016 werd meerdere keren gevuld met aanbiedingen van ziektekostenverzekeringen. De een biedt het nog mooier aan dan de ander. Er wordt gezegd, dat u vooral moet vergelijken. Vaak lijkt het er op dat u door over te stappen beter, ja zelfs goedkoper uit bent. Dit heeft vaak te maken met een hoger eigen risico dat u neemt, of dat u bepaalde voorzieningen niet meer mee verzekert. Een persoonlijke keuze van u waar de OBV uiteraard niet in mag treden.

Toch wil ik u de ervaring van een lid van de OBV niet onthouden. Wat is er aan de hand? Haar man gebruikt incontinentiemateriaal. De VGZ, hun verzekeraar, vergoedde dit altijd probleemloos. Tot de Apotheek Abcoude een brief aan ons lid in januari 2017 uitreikte met de informatie dat VGZ per 2017 de inzet van gespecialiseerde verpleegkundigen in het zorgproces bij incontinentiematerialen vereist. Een nieuw indicatie is nodig, terwijl betrokkene al door alle molens van indicering voor gebruik van incontinentiemateriaal is gegaan.

VGZ werkt samen met Alcura, een leverancier van hulpmiddelen. Zij stellen een profiel op om te toetsen of je in aanmerking komt voor de levering van incontinentiemateriaal.

Daarnaast moet je ook toestemming geven dat jouw gegevens elektronisch gebruikt mogen worden. Wil

je geen toestemming geven aan Alcura dan mag de apotheek niet meer leveren, of je moet de kosten zelf betalen. Het merkwaardige in dit geval is, dat ons OBV-lid in november 2016 contact heeft gehad met VGZ. Zij heeft geïnformeerd of er nog iets in de vergoeding van de voorzieningen die door hen gebruikt worden zou veranderen in 2017. Het antwoord van de helpdesk was dat dit niet het geval zou zijn. Ons lid besloot daarom de verzekering bij VGZ te verlengen. Des te verwonderlijker is het dat de apotheek, die hier overigens ook niets aan kan doen, een dergelijke wijziging wel aan de zorgafnemer moest mededelen. Ik heb wel eens iemand horen zeggen, dat je tijdens de wedstrijd de regels niet mag veranderen. Het lijkt er toch verdraaid veel op, dat dit hier wel is gebeurd. Het leek mij goed deze informatie met u te delen.
Dick Kok

EERSTE HULP BIJ ONGELUKKEN APP

Of het nu een brandblaas is of een bijensteek ... een ongeluk zit in een klein hoekje. Weet u precies wat u moet doen bij een kwetsuur of als iemand bewusteloos is? Met de EHBO-app van het Rode Kruis hebt u altijd hulp bij de hand. Bellen met 112 is een kwestie van op een knop drukken, en de dichtstbijzijnde automatische externe defibrillator (AED) is bij een hartstilstand zo gevonden. Er is een reanimatietest zodat uw kennis up-to-date kunt houden. Tik aan wat de klacht of kwaal is en de app vertelt wat u het beste kunt doen. Hebt u uw handen nodig om hulp te verlenen dan geeft de app gesproken instructies. Download EHBO-Rode Kruis gratis in de app-winkel van uw toestel.



OVER LEUK EN ZINVOL OUDER WORDEN

Hoe zorgen we dat een 'tweede leven' zo prettig en zinvol mogelijk wordt? Wat biedt internet en andere vrije nieuwsgaring toch een hoop informatie. Hieronder een samenvatting van een selectie van wat we recent zoal aantreffen, zonder daarbij een OBV standpunt in te nemen. Onze ouderen worden oud en wijs genoeg geacht om zelf te bepalen wat er toe doet, maar het kan geen kwaad om dat nog eens van een ander te horen.

Hoogleraar ouderengeneeskunde **Rudi Westendorp** schreef 'Oud worden zonder het te zijn'. De verwachting is dat baby's die nu geboren worden zeker de 100 halen. De levensverwachting is thans 65 plus is 19,7 jaar extra. In 1956 was dat 5 jaar minder en in 1850 werd men gemiddeld slechts. Er is dus steeds meer een 'tweede leven' na 65. We zijn sociale wezens, en functioneren het best als we doelen hebben, bij een groep horen en andere bezigheden hebben die je een zinvol gevoel geven. Veroudering is een succes maar we zien het volgens Westendorp te vaak alleen als een last.

David van Bodegom is verouderingswetenschapper Leyden Academy Academy on vitality and ageing en

co-auteur van 'Oud worden in de praktijk'. Hij wijst op grote verschillen: hoogopgeleide Nederlanders leven gemiddeld 7 jaar langer en 19 jaar langer in goede gezondheid. Volgens het NIDI instituut wordt de helft van de in 2013 geboren meisjes en 1 op de 3 jongens 100 jaar. Dit door verbeterde medische technologie en veiliger omgeving (veiliger auto's, niet roken). Volgens arts en onderzoeker **Kris Verburgh** in zijn boek 'Veroudering vertragen' krijgt pensioen een andere betekenis: niet stoppen met werken, maar blijven bijleren.

Hoogleraar en filosoof **Joep Dohmen** is auteur van 'De kunst van het ouder worden'. Hij stelt dat je je

als oudere moet afvragen: waar sta je, wat wil je nog? Zijn eerste advies is: schoon schip maken met het verleden, pijnpunten wegnemen en vervolgens op zoek gaan naar wat verder echt belangrijk is. Vakantie, uitgaan, vermaak geeft op den duur niet echt voldoening, je moet uitvinden waar je hart ligt.

Jacqueline Broeyer werkte 25 jaar als predikant. Na haar pensionering doet ze vrijwilligerswerk bij VoorleesExprezz, past op kleinkinderen etc. Het voelt volgens haar goed om zinvol bezig te zijn en 'als je openstaat voor nieuwe dingen, komt er zeker iets op je pad'.

Artsen **Hans van Hateren en Nanno Kleefstra** vroegen 10 honderdjarigen naar hun geheim voor het boek '99+, Een geheim...of geluk'. Als je actief blijft behoud je sociale contacten en blijven je hersenen en lichaam actiever. Er zijn in Nederland ongeveer 3500 mensen die 99 jaar of ouder zijn.

Andrea Maier, hoogleraar veroudering aan de Vrije Universiteit in Amsterdam en in Melbourne, stelt dat het uiterlijk de verouderingsstaat van het lichaam weerspiegelt (meer senescente = verouderingscellen). Naarmate de jaren vorderen worden deze cellen niet opgeruimd, ze beïnvloeden met hun afvalstoffen omliggende cellen negatief. Een hoge bloedsuikerspiegel leidt tot veroudering; een veelbelovend middel tegen veroudering lijkt rapamycin. Doel is het voorkomen van ziektes, i.p.v. genezen. Levensverlenging is op zich niet zo belangrijk, wel de kwaliteit van leven en minder ziektejaren aan het eind.

Henne Holtstege, klinisch geneticus VUMC, is bezig met onderzoek naar 100 plussers. Wat goed is voor je hart, is ook goed voor je hersens. De kans op dementie wordt voor ongeveer 1/3 deel door levensstijl bepaald. Belangrijk is om uit je 'comfortzone' te komen. Opvallend is dat ieder van de 100 plussers enorm optimistisch is.

Hanne Laceulle promoveert aan de Universiteit voor humanistiek Utrecht op 'Goed oud worden'. Je moet niet naar ouderdom kijken als een onvermijdelijk proces van verval, of iets wat we moeten bestrijden door zo lang mogelijk jong te blijven. Beide zienswijzen zijn namelijk gebaseerd met de jeugd als norm. Ouderdom is een levensfase met levenservaring, wijsheid, mildheid en met een bijdrage aan volgende generaties. Het is een zingeving-vraagstuk en niet alleen een gezondheidsvraag. Belangrijk om al vroeg je een beeld te vormen van de rol die je wilt vervullen in het leven. Als je maar betrokken blijft bij wat je belangrijk vindt. De oproep is om je niet neer te leggen bij stereotype, problematiserende beeldvorming (ouderen zijn kwetsbaar, en niet – productief). Aanbevolen wordt om het leven vorm te geven als rolmodel, daarmee bewijs je jezelf en ook toekomstige generaties een grote gunst.

Hoogleraar geriatrie **Marcel Olde Rikkert** schreef: 'Jong blijven & Oud worden', met diverse 'spelregels'. Enkele daarvan zijn: blijf genieten van een hobby (zoals dansen, schilderen, muziek maken), doe de dingen 1 voor 1, voeg tijd toe door een gezonde levensstijl, ga in fasen met pensioen, en het nut van blijven bewegen (een hond uitlaten betekent 2,5 uur per week inspanning).

Het Trimbos instituut bracht een kaart uit voor artsen om ouderen te attenderen op de gevaren van (teveel) drank. Symptomen zijn: angst, concentratieproblemen, slaapttekort, relatieproblemen, stress- en burn-out, depressieklachten. Overmatig drankgebruik zou bij ouderen een groeiend probleem zijn, voordat je het weet zit je op een fles per dag. De arts kan helpen en er zijn ook anonieme zelfhulpprogramma's.

Uit **diverse onderzoeken** zou blijken dat de hersens van mensen met overgewicht sneller verouderen, het verschil kan wel oplopen tot 10 jaar, en met een

grotere kans op dementie. Iemand die een week in bed ligt verliest 10 a 15% spiermassa. Aanbevolen wordt om je 3x per week je een uur in te spannen en om voldoende eiwitten tot je te nemen, want: 'if you don't use it, you lose it.' Onderzoek toont aan dat dieren die 30% minder calorieën binnenkrijgen langer leven dan soortgenoten met normale voeding. Cellen staan dan in de spaarstand en steken alle energie in onderhoud (afweer) en niet in groei (celdeling). Dit heet de overlevingsmodus.

Blue zones zijn gebieden waar mensen (heel) oud worden: Okinawa (Japan), Sardinië, Ikaria (Griekenland), Nicoya (Costa Rica) en Loma Linda (Californië).

De website **www.leefjepensioen.nl** biedt inspiratie voor een nieuwe invulling en vrijwilligersfuncties. De essentie. Er zijn (minstens) 5 manieren die helpen om leuk en zinvol oud te worden: Wees sociaal, heb een levensdoel, slaap voldoende, blijf bewegen, eet en drink matig.

Jan Popping

KETTINGGESPREK MET COR VAN SCHAIK

Het kettinggesprek wordt deze keer voortgezet met een Baambrugger in hart en nieren, Cor van Schaik. Hartelijk word ik ontvangen in de C.P. de Grootstraat op wat misschien wel de meest winderige dag van het jaar gaat worden. Onderweg van Abcoude naar Baambrugge is al heel wat hout uit bomen gewaaid en code Oranje is van kracht.

In het knusse huis van Cor en zijn vrouw Henny beginnen we het gesprek gezellig met koffie en koek en is van al het lawaai buiten niets te merken. Cor was nog vol van zijn recente afscheid als koster van de Dorpskerk Baambrugge. 58 jaar maar liefst zorgde hij er voor dat de diensten perfect verliepen. Henny verzorgde dertig jaar lang de bloemen in de kerk. Aan dat tijdperk is nu een einde gekomen. Dat Cor niet gaat stil zitten, blijkt wel uit zijn verhaal dat hij gisteren samen met andere vrijwilligers van de IJclub de ijsbaan in Baambrugge weer heeft omgetoverd tot een prachtige skeelerbaan. Cor vertelt smaakvol, dat er verrassend veel bagger af kwam. Nu we toch op het terrein van de IJclub zijn: in het clubgebouw wordt door Cor samen met vier mensen het OBV-periodiek voorzien van stickers,

zodat de bezorgers hun setje periodieken kunnen afleveren. Cor vertelt gedisciplineerd: we starten altijd op maandag om 9.00 uur en om 12.00 uur zijn we klaar. Een paar jaar geleden is Cor voor zijn werkzaamheden voor de O.B.V. onderscheiden als lid van verdienste. Hij is blij dat Jan van Wieringen de bezorgers in Abcoude sinds kort aanstuurt. Zo wordt hij toch wel wat ontlast.

Met trots toont hij een mooie pentekening van Henk Visser met daarop een afbeelding van zijn geboortehuis aan het Zand- en Jaagpad. Op 13-jarige leeftijd ging Cor al bij de gemeente werken voor 8 gulden per week. Smakelijk vertelt hij, dat hij wel "achter het heggie" moest werken, of op de begraafplaats. Als hij maar niet op de openbare weg kwam, want je mocht pas werken als je 14 was.



De vader van Cor, zelf daggelder, wilde absoluut niet dat hij boer zou worden. De toenmalige directeur Gemeentewerken meneer De Graaf heeft Cor naar de Tuinbouwschool in Amsterdam gestuurd. Cor vond leren maar niets, maar heeft in Amsterdam wel al zijn tuinbouwdiploma's gehaald. Met de fiets vanuit Baambrugge naar Amsterdam om in Artis, de begraafplaats Amsterdam, Frankendael of de school aan de Wibautstraat het vak onder de knie te krijgen. Op 1 juni aanstaande is Cor al weer 25 jaar gepensioneerd. Op de dag van zijn pensioen, zo kan hij zich nog herinneren, hing er een groot spandoek in de straat. Deze was opgehangen door de helaas veel te vroeg overleden Jan Blokhuis. De tekst luidde: Cor gaat vandaag rentenieren, komt dat vanavond vieren. Cor heeft nog een mooie afsluiter voor dit gezellige gesprek: Ga met plezier naar je werk en blijf anders maar thuis.

Dick Kok

**LUUKS
SCHILDERS**

**VOOR AL UW
SCHILDER- EN
BEHANGWERK**

**LUC DE VRIES
KONINGSVAREN 75
1391 AE ABCOUDE
TEL.: 0294 - 283923
LUUKSSCHILDERS@OUTLOOK.COM**

LIJSTENMAKERIJ DE ANGSTEL

Prenten, schilderijen, aquarellen, borduursels, eerste schoentjes, doopjurkje en bijzondere foto's winnen aan kwaliteit in een mooie lijst met passe-partout.

Lijstenmakerij Angstel beschikt over een groot aanbod aan houten en aluminiumlijsten. Vanuit ons atelier in het Utrechtse Baambrugge lijsten wij alles ambachtelijk en met de grootste zorg voor u in.

Rijksstraatweg 111 • 1396 JH Baambrugge
Tel: 0294 – 291991 • alberthendrikse@kpnmail.nl

EEN PC? MAAR WAT KAN IK ER MEE?

In dit digitale tijdperk kunnen de meeste van onze lezers ook met een PC (of laptop, iPad) prima uit de voeten. We kennen zelfs een 99 jarig lid voor wie de PC weinig geheimen heeft. Tegelijk zijn er ook heel veel OBV-leden die de digitale stap nog niet hebben gezet. Zo valt uit de ledenlijst af te leiden dat van maar liefst 47% van onze leden een e-mail adres (voor elektronische post) ontbreekt.

Bovenstaande vormde de aanleiding om een PC evenementje te organiseren. Het is bedoeld om 'digibeten' hun koudwatervrees te laten overwinnen. Je bent tenslotte nooit te oud om te leren. Aan bod komen toepassingen die toch wel erg handig en nuttig zijn: elektronische post, zoeken op internet, elektronisch bankieren, 'Appen', 'Skypen', spelletjes doen, etc. En u kunt er ook telefoonkosten mee besparen. Om het extra aantrekkelijk te maken zal ook wat filmmateriaal over Abcoude/Baambrugge 'uit de oude doos' via de computer worden getoond. Arno Vyth en George Degen zullen u dit graag presenteren en demonstreren.

Vrijdagmorgen 12 mei, Angstelborgh, Dorpszicht 22, Abcoude. Van 10.00 uur - ca. 12.00 uur, inloop (met koffie/thee) vanaf 09.45 uur. Aanmelding bij het Klanten Contact Centrum, op maandag, woensdag, donderdag en vrijdag van 10.00 - 12.00 uur, telefoon 0297-760260.

Is vervoer een probleem: meld dit dan. We gaan dan proberen dit voor u op te lossen. Kunt u op 12 mei niet, maar bent u wel geïnteresseerd? Dan horen we dat ook graag. U kunt zich (met naam, adres en telefoonnummer) aanmelden tot en met 5 mei. Deelname is gratis.

Jan Popping

OPENBARE TOILETTEN IN ABCOUDE EN BAAMBRUGGE

Ik zal niet de enige zijn die vaker naar de WC moet dan vroeger. Soms op de meest ongelegen momenten. In Amsterdam weet ik langs de straten wel een paar 'krullen' te staan. Daar pas ik mijn fietsroute op aan. Maar die 'krullen', dat worden er snel minder. Alleen de mooiste haalt de gemeente niet weg, omdat die specifieke bouwwerkjes het gezicht van de straat bepalen. Het schijnt dat de gemeente Amsterdam nu weer 'krullen' wil gaan handhaven, vanwege het aantal mensen dat tijdens het in-de-gracht plassen

hun evenwicht verliest en in het water valt. Komt waarschijnlijk door de drank. In Baambrugge zijn er voor de mensen in hoge nood maar weinig plekken. Alleen het Dorpshuis en Café De Punt. Die laatste is het meest open; zeven dagen per week, van 10.00 uur 's morgens tot 23.00 uur 's avonds. En altijd verse koffie. Trouwens, de keuken is open van 12.00 tot 15.00 uur 's middags en van 17.00 tot 21.30 uur 's avonds. Het Dorpshuis is wat onregelmatiger open, maar wel vaak. Als u daar toch bent, neem dan de tijd voor koffie

en kijk even wat er allemaal te doen is. Het is het kloppende hart van deze kern.

In Abcoude is het makkelijker. Er is veel horeca, met ruime openingstijden. Daarnaast heeft de nieuwe PLUS supermarkt van Koot een wc voor de klanten (even bij de broodafdeling naar de sleutel vragen). Zelf maak ik regelmatig gebruik van de wc's in de Angstelborgh, in het Piet Mondriaangebouw en bij het ServicePunt. Bij die laatste wel even bij de balie melden dat u daar naar de wc wilt.

Het spreekt voor zich dat u bij de horeca óf iets consumeert óf wat wc-geld neerlegt, bijvoorbeeld een halve euro. Bij de winkel hoeft dat niet, mits u daar toch al binnen was om boodschappen te doen. En het spreekt nog meer voor zich dat u de boel wel schoon houdt en, als dat niet helemaal gelukt is, dat u dan de altijd aanwezige borstel even ter hand neemt. Laat u zich dus niet weerhouden om op pad te gaan.

Reinier Bloemer

NIEUWJAARSDINER

EEN PRACHTIG INITIATIEF IN ABCOUDE EN BAAMBRUGGE

Eerder (december 2015) organiseerden twee jonge paren uit Abcoude een kerstdiner in huiselijke kring voor ouderen uit Abcoude en Baambrugge voor wie 'de kerstperiode wellicht wat lang duurt'. Dit initiatief kreeg een vervolg op zaterdag 28 januari 2017. Dit omdat je in de eerste maand van het nieuwe jaar het gevoel kan krijgen 'in een gat te vallen', terwijl de decembermaand ook oudere en alleenstaande mensen steeds meer mogelijkheden biedt om uit te gaan en elkaar te ontmoeten.

De OBV assisteerde bij het (lastige) uitnodigingsproces waarbij de 'doelgroep' werd benaderd en 10 mensen persoonlijk werden uitgenodigd. Gezien deze opzet werd er daarom eerder geen aankondiging van gedaan. Dit initiatief van jongeren die spontaan iets voor ouderen doen is zo lovenswaardig dat enige publiciteit over dit evenement ook hier op zijn plaats is, hoewel de organisatoren dat niet echt nodig vonden. De 'feestcommissie' werd gevormd door Babette van der Veen & Bastiaan Leijen en Arjo & Simone Popping. De kok/cateraar was Lars Stalling van The Roundsman,

extra hulp kwam van Angelique en Angele, en de piano werd bespeeld door Liz en Nikola.

De lokale sponsors waren Groenteman Noort, Keurslagerij Pouw, Plus Koot, Slijterij-Wijnhandel De Wakende Haan, The Read Shop en de Witte Dame. Zij zorgden voor de ingrediënten voor het driegangen diner, de wijnen, cadeaus en tegoedbonnen (alles gratis) en worden daarvoor zeer bedankt.

De organisatoren meldden dat het om een leuke en pittige groep ging, en dat de gasten de bijeenkomst met een hoge mate van gezelligheid en warm thuisgevoel waardeerden. Er waren mooie verhalen, doorspekt met veel humor, maar soms ook met verdriet en hoe daarmee om te gaan en verder te leven. Twee dames die dicht bij elkaar woonden maar niet met elkaar omgingen, spraken af om samen koffie te drinken nu ze elkaar kennen. Kortom: opnieuw een groot succes en met veel ondervonden dankbaarheid en waardering, en 'daar doe je het voor' volgens de gangmakers. Ook vanuit de OBV nogmaals dank aan alle betrokkenen. Verslaggever Jan Popping



TERUGBLIK OP HET OBV SINT-NICOLAASFEEST 2016

Traditiegetrouw mochten we ook dit jaar weer, op donderdag 24 november 2016, Sint-Nicolaas ontvangen in het Dorpshuis te Baambrugge. Hij was deze keer vergezeld door maar liefst 2 gitzwarte Pieten die uitgerust waren met extra grote zakken. Die bleken gevuld met veel snoepgoed en de zakken gingen leeg terug naar Spanje. Gezien het gezelschap hadden we ook niet anders verwacht, commentaar verder overbodig. Sint en Pieten bleken weer uitstekend geïnformeerd over het wel en wee van de OBV en meerdere gasten 'kwamen aan de beurt'.

Henny van Schaik, Lien Riechelman en andere vrijwilligers, zorgden weer voor de logistiek. En voor de muzikale omlijsting trad opnieuw de begaafde accordeonist Gitta Visser-Petri op. Er werd met overgave gezongen en diverse OBV leden deden ook een voordracht. Opvallend was dat er dit jaar meer bezoekers waren uit Abcoude. Het totaal aantal 'gelovigen' was 39, waaronder ook nieuwe gezichten. Baambrugge leverde weer het leeuwendeel, hoewel nipt met 20 deelnemers. De discussie over of alle chocoladeletters wel van hetzelfde gewicht waren en of niet

iedereen de juiste letter kreeg: 'die houden we er in'. Voorzien van deze kanttekening kan gesproken worden van een zeer geslaagd feest. Ook mede-organisatoren Dick Kok, Jan Popping en Margaret Root kijken met plezier terug op het evenement dat overduidelijk in een behoefte voorziet. 'Uitjes'-tradities als deze moet je blijven koesteren want ze bieden gelegenheid om elkaar als oudere, vaak ook alleenstaande mensen in een prettige sfeer te ontmoeten. Daarom, en met gepaste trots: een mooi OBV-voorbeeld van de werking van de lokale 'participatiemaatschappij'. Verslaggever Jan Popping



BIJDAGEN VAN TYMPAAN-DE BAAT

Beste allemaal,

De verkiezingskoorts is enigszins geweken, laten we hopen dat het zal leiden tot een goed kabinet, over een periode van 4 jaar en voor ons állemaal!

Wat de activiteiten betreft; ze komen en gaan, wat dacht u bijvoorbeeld van de handwerkclub elke maandagochtend van 10.00-12.00 uur. U kunt uw eigen werkje meenemen en ondertussen gezellig een kopje koffie drinken met de andere handwerksters. Er kunnen nog mensen bij! Gráág zelfs! Het kost niets en u kunt gewoon inlopen.

De Diligence rijdt! Het maagdelijk witte busje is al op diverse leuke locaties geweest en het werd bijzonder goed gewaardeerd. Mocht u ook een idee hebben om de bus naar toe te laten rijden meld het dan vooral! Uw tips helpen het busje op weg. In maart zijn we bijvoorbeeld naar een prachtig koffieconcert gegaan in het Pianola Museum in Amsterdam. Zodra we daar binnen kwamen waanden we ons in 1900 en wat een mooi concert!

In april hebben we een bollentoeer gepland zodat u kunt genieten van al die pracht en praal aan bloemen. Deze zomer willen we ook naar het strand. Als u interesse heeft in dit of andere uitstapjes die de Diligence gaat maken kunt u contact opnemen met Annemarie Keja via telefoonnummer 0294-284824. Wij zoeken overigens nog vrijwillige begeleiders voor op de bus en een planner voor de maandelijkse nieuwsbrief die wij uitgeven, maar daarover leest u verderop meer.

Op 23 mei hebben we een Multi Culti eettafel. Iets eerder dan normaal, omdat de laatste dinsdag van

de maand in de ramadan valt en dan zouden wij een tekort aan koks hebben. Op 12 juli (maar nu loop ik heel erg vooruit), hebben we, net als vorig jaar, weer een BBQ met muzikaal trio Acoustic4fun, dus zet deze 12 juli maar vast in uw agenda! Mede namens al mijn collega's wens ik u een prettige lente toe!

Annemarie Keja

Sociaal Cultureel werker van Tympaan de Baat

ALZHEIMER CAFÉ:

'GOEDE VOEDING EN BEWEGING'

Woensdag 24 mei is het thema van het Alzheimer Café Abcoude "Goede voeding en beweging". Met deskundigen gaan we in gesprek over wat dit voor mensen met dementie kan betekenen. Het Alzheimer Café is een trefpunt voor mensen met dementie, hun partners, familieleden, hun hulpverleners en belangstellenden uit de gemeente De Ronde Venen.

Bent u nieuwsgierig geworden en wilt u met ons van gedachten wisselen en ervaringen delen, dan bent u van harte welkom bij Tympaan-De Baat, Dorpszicht 22 te Abcoude. De avond duurt van 19.30 tot 21.00 uur. De zaal is open vanaf 19.00 uur. Er is koffie, thee en gelegenheid elkaar te ontmoeten. Aanmelden is niet nodig, de toegang is gratis. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Tympaan-De Baat, Esther Smit 0297-230280 of per e-mail e.smit@stadb.nl.

VRIJWILLIGERS GEZOCHT VOOR DE DILIGENCE IN ABCOUDE EN BAAMBRUGGE

Abcoude (en Baambrugge) heeft sinds kort zijn eigen 'PlusBus'. 'De Diligence'. Wij zijn nog steeds naarstig op zoek naar vrijwilligers om van deze dienstverlening in Abcoude en Baambrugge tot een succes te maken. De Diligence is een service voor (kwetsbare) ouderen.

Met de Diligencedienst worden activiteiten georganiseerd voor ouderen in groepsverband onder begeleiding van vrijwilligers. De Diligence biedt begeleiding bij het doen van boodschappen, het bezoeken van gemeentehuis, theaters, musea en zelfgeorganiseerde activiteiten. Ouderen betalen een kleine vergoeding voor deelname. De Diligence is een begeleidingsdienst, en géén vervoersdienst. Met De Diligence wordt beoogd dat ouderen die sociale contacten wensen of activiteiten willen ondernemen, elke dag terecht kunnen. De belangrijkste doelstelling van de Diligence is het voorkomen en tegengaan van eenzaamheid en het bevorderen van sociale contacten tussen ouderen. Door de Diligence kunnen ouderen langer zelfstandig

blijven wonen en worden opnamen in zorginstellingen uitgesteld of zelfs voorkomen.

Vrijwilligers gezocht

Wij zijn op zoek naar begeleiders! Als begeleider van de Diligence draagt u zorg voor een gezellig uitstapje voor klanten. De uitstapjes zijn heel divers. Een bezoek aan een museum, pannenkoeken eten in De Hoef of een ritje naar het gemeentehuis voor praktische zaken. Alles is mogelijk. De begeleider op een Diligence voelt zich betrokken bij het welzijn van ouderen en kan zich goed inleven in ouderen. De begeleider is stressbestendig en kan leiding geven aan een activiteit. U weet een prettige en gezellige sfeer te scheppen en u bent communicatief sterk. U moet over een redelijke conditie beschikken, want u moet vaak in- en uit de bus stappen, om aan te bellen en om de klanten te helpen met in- en uitstappen. U vertelt de chauffeur waar hij/zij heen moet en u zorgt ervoor dat de klanten betalen voor het uitje.

Vrijwillige coördinator en planner gezocht

Wij zijn ook nog naarstig op zoek naar een coördinator (die de uitjes organiseert) en een planner (die de roosters kan maken voor de chauffeurs/begeleiders).

Meer informatie en aanmelden

Bent u geïnteresseerd om als vrijwilliger aan de slag te gaan bij de Diligence, neemt u dan contact op met Annemarie Keja (0294) 284824 van Tympaan-De Baat.



FEESTELIJKE OPENING BROEDPLAATS VINKEVEEN

Op zaterdag 8 april vindt de feestelijke opening van de Broedplaats te Vinkeveen plaats. Iedereen is vanaf 12.00 uur van harte welkom om kennis te komen maken met de Broedplaats en wat de organisaties en instellingen, die in de Broedplaats gehuisvest zijn, zoal te bieden hebben. Er kan gratis deelgenomen worden aan diverse workshops en er zijn leuke activiteiten voor jong en oud, o.a. een spelcircuit. Natuurlijk is er koffie en thee en limonade en er is vast iets lekkers bij. Ook in de week voorafgaand vinden vanaf woensdag al diverse kennismaking activiteiten plaats. Zo verzorgt de bibliotheek op woensdagmiddag tussen 14.00 en 17.00 uur doorlopend voorlezen aan kinderen tot 6 jaar en worden er door de therapeutes, die in de Broedplaats gehuisvest zijn, diverse activiteiten en workshops voor kinderen en ouders georganiseerd. Zo is er een creatief kinderatelier en is er een workshop Rainbowkinderyoga. Op donderdagochtend en middag wordt door Lali Wiedijk van 'Wellnesspraktijk Lali en Angelika' informatie gegeven over meditatie, massage met etherische olie en klankschaalsessies. Ook 's avonds worden verschillende kennismaking activiteiten aangeboden. Het Vinkeveense Repair

Café, dat ook verhuisd is naar de Broedplaats (en elke derde maandag van de maand aanwezig is) zal tijdens de feestweek ook geopend zijn. Bij toerbeurt zijn een coördinator en mensen die reparaties uitvoeren geregeld aanwezig. Zij kunnen tekst en uitleg te geven maar ook reparaties doen. Het programma voor zowel de zaterdag als vanaf de woensdag voorafgaand is bij het ter perse gaan van dit bericht nog in ontwikkeling. Het programma is te vinden op de website van de Broedplaats: **www.broedplaats.nl**.

De Broedplaats bevindt zich aan de Herenweg 63. In de Broedplaats zijn de volgende organisaties en ondernemers gehuisvest: Bibliotheek Angstel Vecht en Venen, Servicepunt wonen welzijn en zorg, Buurt- en Repair Café van Tympaan – De Baat, Dagbesteding van Amerpoort, Integratief kinder- en jeugdtherapeut (Laura Passet), Creatieve Therapie (Diewer Elema), Mind & Motion (Karin Verreussel), Wellnesspraktijk Lali en Angelika. Ook is er een coffee corner 'Ann's Place' van Anneke Huisen. Bent u misschien op zoek naar een werk of praktijkruimte. De Broedplaats heeft nog enkele ruimtes beschikbaar die op zaterdagmiddag ook opengesteld zijn.

MEER BEWEGING IN VINKEVEEN EN BAAMBRUGGE!

Voor de Buurtkamer in Vinkeveen en Baambrugge zoeken we met spoed mensen met een sportieve en enthousiaste uitstraling die zelfstandig aan de slag kunnen en veel geduld met oudere mensen hebben. Als je het leuk vindt om een ander en jezelf aan het bewegen te krijgen, ben jij degene die we zoeken. Het gaat om vrijwilligerswerk voor de woensdagmorgen

(voor Vinkeveen) van 10 tot 12 (Abcoude moet nog opgezet worden) waarbij je in een klein team De Beweegkamer gaat begeleiden. Hiervoor krijg je gratis een gerichte training aangeboden. Tympaan-De Baat wil in samenwerking met Spel en Sport DRV en de Buurt Sport Coach De Beweegkamers gaan uitbreiden. De Beweegkamers die nu al in



Wilnis en Mijdrecht draaien houden bijeenkomsten waarin plezier en bewegen de hoofdrol spelen. De ochtenden vinden plaats in De Buurtkamers op de woensdag en in Baambrugge op donderdag. Speciaal voor mensen die niet meer intensief sporten, maar het wel fijn vinden om in een groepje wat meer aan beweging te doen.

Enthousiast geworden? Aarzel dan niet, maar bel of mail met een van de coördinatoren:

- Pim Jongsma (Wilnis/De Hoef/Mijdrecht) tel. 0297 -230280, p.jongsma@stdb.nl

- Annemarie Keja (Vinkeveen/Baambrugge/Abcoude) tel. 0294 -284824, a.keja@stdb.nl

Wenodigenjedenuitvooreenkennismakingsgesprek. Daarna volgt een training door Buur Sport Coach Jos Kooijman van 2 woensdagochtenden waarna je zelfstandig aan de slag kunt. Later in het jaar zullen ook nog terugkomdagen gepland worden.

Voor vragen kan je ook terecht bij de Buur Sport Coach Jos Kooijman buurtsportcoachsenioren@spelensportdrv.nl

IK WIL WEL IETS DOEN VOOR EEN ANDER...

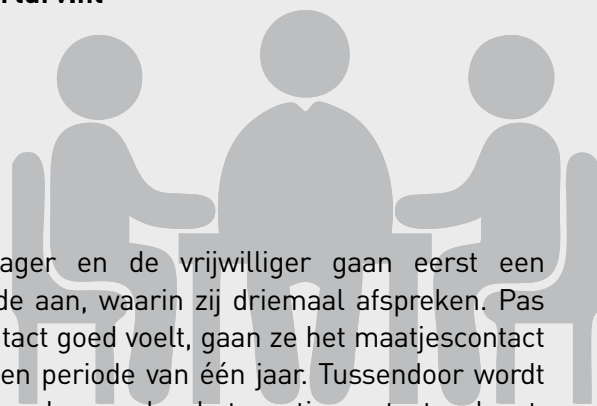
... MAAR WEET NIET VOOR WIE?

Word dan nu maatje van een inwoner uit De Ronde Venen! Aan de hand van overeenkomstige interesses koppelt de coördinator van Tympaan-De Baat een maatjesvrijwilliger aan een inwoner van De Ronde Venen die even ondersteuning nodig heeft. Die behoefte kan komen door bepaalde omstandigheden, gebeurtenissen of wegvallen van sociale contacten. Deze mensen hebben behoefte aan iemand die speciaal voor hen komt, een luisterend oor biedt en op nieuwe ideeën brengt!

Een 'maatjescontact' heeft als belangrijk uitgangspunt dat beide partijen plezier hebben en samen ontspannende, alledaagse activiteiten ondernemen. Voorbeelden zijn: wandelen of fietsen, bezoeken van een activiteit in de buurt of gaan ergens iets drinken.

De hulpvrager en de vrijwilliger gaan eerst een proefperiode aan, waarin zij driemaal afspreken. Pas als dat contact goed voelt, gaan ze het maatjescontact aan voor een periode van één jaar. Tussendoor wordt contact gehouden over hoe het maatjescontact verloopt. Bij een vrijwillig maatje staan menselijke kwaliteiten centraal zoals warmte, tijd, nabijheid, respect, humor en begrip. Het maatje treedt de ander tegemoet als een gelijkwaardig persoon, waarbij persoonlijk contact voorop staat.

Overweegt u om maatje te worden of wilt u meer informatie? Kijk voor meer informatie over Maatje voor Twee op: www.tympaan-debaat.nl/maatje-voor-twee. Of neem contact op met: Carolien Harbers van Tympaan-De Baat: 0297-230280, maatjevoortwee@stdb.nl.



VAN DE COMMISSIE VERKEER & VERVOER

De commissie Verkeer & Vervoer kan u melden dat op korte termijn met de uitvoering van een aantal 'aanpassingen' gestart wordt:

- Apart voetpad (inclusief verlichting en bankjes) vanaf rotonde aan de Piet van Wijngaertlaan vice versa de halteplaats van buslijn 126 bij de 'verfoeide/oncomfortabele/onveilige' carpoolplaats;
- De Abri op deze halteplaats zal sowieso ook aan de noordzijde nu winddicht gemaakt worden;
- Vervanging van het muurtje bij Hotel Abcoude. In overleg met gemeente en eigenaar van het hotel wordt de laatste hand gelegd aan een passende vormgeving/constructie, zodanig dat voetgangers met hulpmiddelen geen gebruik meer van de rijweg hoeven te maken;

- Bij de nieuwe PLUS-Koot worden twee zebrapaden aangelegd. Eén op de Amsterdamsestraatweg ten hoogte van het nog te verhuren pand grenzend aan de inrit van de parkeergarage. De andere op de Broekzijdselaan bij de hoek van het 'PLUS-Koot' pand.

Wat betreft de nadrukkelijke wens van velen om de halte van buslijn 126 bij de carpoolplek te verplaatsen 'richting dorp' (d.w.z. nabij de rotonde P.v.Wijngaertlaan): hieraan wordt door alle betrokkenen hard gewerkt. Overleg met gemeente, politiek, en met provincie en busmaatschappij Syntus vragen veel energie en tijd. We hopen, met de inzet en steun van velen, u vanuit onze commissie t.z.t. goed nieuws te kunnen melden. 'Wordt vervolgd! Ed van Diest/Cees Spanbroek

RIJ ME MAAR NAAR HUIS PLUTO

Toen ik laatst naar een optreden van Youp van het Hek in Carré ging, had ik me voor de gelegenheid gekleed in een blauwe blazer over een grijs overhemd van een in een uitverkoop gekocht duur merk met daarbij een rode stropdas. "Bent u een kakker", werd me toen gevraagd door een jongeman in de vrijetijdskleding, die tegenwoordig in theaters en concertzalen gebruikelijk is.

Er ontspon zich een vriendelijk gesprek, waarbij ik uitgenodigd werd met hem en zijn vrienden een biertje te drinken. Het werd een vriendelijke ontmoeting, maar ik ging toch naar huis met de knellende vraag of ik een 'kakker' zou zijn. Wat is een 'kakker'?

Kijk, voor Youp van het Hek, zijn 'kakkers' altijd mensen die hockeyen. En ondanks mijn gevorderde leeftijd is dat nog steeds de sport die ik eens in de veertien dagen bedrijf. Ik speel in een club die '60+' heet, die grootvaders uit alle hoeken van het vaderland

verzamelt voor een onderling toernooi met soms 20 elftallen, steeds op een andere plaats in het land. Van Bilthoven tot Zwolle, van Nijmegen tot Eindhoven. Dat betekent dat ik regelmatig soms tot anderhalf uur in de auto zit om te gaan sporten en dan dezelfde tijd nodig heb om na afloop mijn woning in Baambrugge weer te bereiken. Maar mijn probleem is dat ik na een dag sporten, praten, een broodje kroket eten en een biertje drinken, me vermoeid een anderhalf uur in de drukke avondspits moet begeven.

Was de zelfrijdende auto er maar. Zo van, hup, sportspullen in de achterbak, motor starten, op de knop NAAR HUIS drukken, achterover leunen op de achterbank, de ogen sluiten en door een vriendelijk toetertje gewekt worden op het moment dat mijn brave automobiel voor de voordeur van mijn gerieflijke woning is gearriveerd.

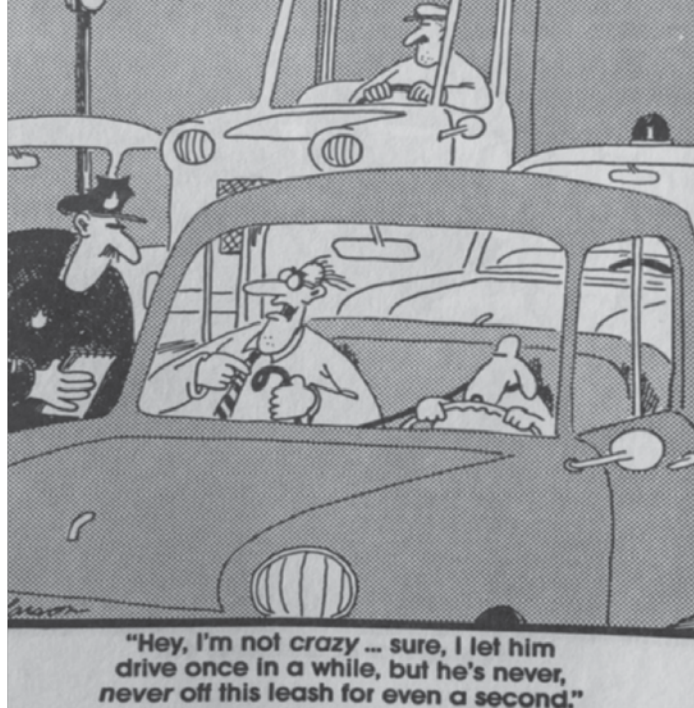
Een mooie toekomstdroom, want als ik de berichtgeving over de zelfrijdende auto goed gevolgd heb, zijn er nog zoveel technische problemen op te lossen, dat ik dat 'zelfrijden', in ieder geval als spelend lid van '60+', niet meer zal meemaken.

De moderne auto kan zorgen dat je in de juiste baan blijft, voldoende afstand houdt tot de auto die voor je rijdt, zelf de ruitenwissers aanzetten als het begint te regenen en zelfstandig de auto voor je parkeert.

Maar hij ziet niet als er iets op de weg staat of dat een doos of een kind is en het onderscheid tussen een man en een vrouw kan hij ook al niet maken. Hij beschikt over allerlei waarnemingssystemen: Camera, Radar en LIDAR (een systeem met lichtpulsen), maar die kunnen samen dat onderscheid niet maken. Kijk en daar heb ik, niet technisch, maar wel sociaal onderlegt, een oplossing voor.

Een tijdje geleden zag ik in Amsterdam een blinde lopen, angstwekkend dicht langs de rand van een gracht. Maar hij raakte niet te water, want hij werd geleid door een zelfverzekerde hond, een 'blindengeleidehond', die hem aan een strakke lijn hield. Een hond die gemakkelijk de weg vond in het drukke verkeer van de grote stad en vast geen probleem zou hebben met het verschil tussen een doos, een kind of tussen een man en een vrouw.

Die gebeurtenis bracht mij op het idee van een 'AUTOGELEIDEHOND'. Het zal namelijk naar mijn idee minder tijd kosten de besturing van een auto aan



te passen aan de mogelijkheden van een hond, dan algoritmen te ontwikkelen die de zelfsturende auto's gevaarloos door het verkeer kunnen loodsen. De intelligentie van een beetje rashond is beter aan het verkeer aan te passen dan de artificiële intelligentie van een robot.

Wat soort hond betreft gaat mijn voorkeur uit naar een herdershond en zo mogelijk een Duitse herder, want die zijn natuurlijk net als Duitse auto's het beste in het verkeer. Ik heb ook nog even aan een Engelse rashond gedacht, die hadden ook altijd wat betrouwbaarheid betreft een goede pers, maar sinds de Brexit heb ik mijn aarzelingen of ze nog wel in een Europese auto zullen passen. En je loopt bovendien kans dat die Engelse hond aan de verkeerde kant van de weg gaat rijden.

OK, de 'rijdende hond' is er nog niet. Maar hij komt er zeker en ik zal u op de hoogte houden van de ontwikkelingen op dit gebied. Jan Godschalk

BESTUUR VAN DE OUDEREN BELANGEN VERENIGING ABCOUDE-BAAMBRUGGE

VOORZITTER

Dick Kok

d.l.kok@hetnet.nl

SECRETARIS

- vacant; mocht u de nieuwe secretaris willen worden, laat het ons dan weten:
secretariaat@obv-abcoude-baambrugge.nl

ALGEMEEN BESTUURSLID

Margaret Root

margaretguggenheim@hotmail.com

Jan Popping

jpadviesbureau@outlook.com

Jan Dulfer

jldulfer@kpnplanet.nl

LEDEN DIE ZICH VOOR DE OBV VERDIENSTELIJK HEBBEN GEMAAKT

G. J. van Luyn, erelid

C. G. van Vliet, lid van verdienste

C. van Schaik, lid van verdienste

SAMENSTELLING COMMISSIES

Commissie Bouwen & Wonen

C.L. van Mourik

F.N. Snelderwaard

Commissie Communicatie

R. Bloemer

vacant

COMMISSIE VERKEER&VERVOER

E. van Diest

F. de Lange

G.A. Munnik

C.P. Spanbroek

G. van Walbeek

LEDENADMINISTRATIE

F.N. Snelderwaard

vacant

COMMISSIE ZORG

J. Popping

vacant

BEZORGING 55+ STEEK UW LICHT OP

C. van Schaik

vacant

AANMELDINGEN EN WIJZIGINGEN

GEEF UW AANMELDING/WIJZIGING DOOR VIA

- het contactformulier op onze website: www.obv-abcoude-baambrugge.nl
- secretariaat@obv-abcoude-baambrugge.nl
- vul onderstaande gegevens in en stop dit in een van de blauwe OBV-bussen (bij AH, bij Koot en bij de Troef)

AANMELDING

Naam man*:

Geboortejaar:

Naam vrouw*:

Geboortejaar:

Volledig adres:

.....

.....

Telefoonnummer:

E-mailadres:

Machtiging

Bovenstaande machtigt de OBV jaarlijks de contributie via automatische incasso te innen van mijn bankrekening:

.....

Handtekening:

.....

WIJZIGING(EN)

Naam:

Lidnummer:

Soort wijziging
(adres, huwelijkse staat, e-mail, IBAN):

.....

.....

.....

.....

.....

Handtekening:

.....

Het bestuur van de OBV is al geruime tijd op zoek naar leden die zich actief voor de vereniging willen inzetten. Wilt u hieronder aangeven of u bereid bent de vereniging de helpende hand te bieden en zo ja, op welk terrein. Bovengenoemde is bereid de OBV de helpende hand te bieden op het terrein van:

.....

* Met voorletter(s); in geval van een echtpaar s.v.p. ook de familienaam van de echtgenote vermelden.