

Zorg voor morgen

Angela is slachtoffer van bankfraude

Ze is angstig en haar vertrouwen in de mensheid is ernstig beschadigd. Angela (66) is slachtoffer van bankfraude. In een paar uur tijd hebben criminelen al haar (spaar) geld van haar rekening gehaald. Het geld wordt niet vergoed door de bank, want ze heeft haar pasjes 'zelfstandig' afgegeven. "Het leek wel alsof ik werd gehypnotiseerd!"

door Iris Oostlander

Angela werd gebeld. Het was 1 augustus rond 16.00 uur. Een vrouw vertelde haar dat ze medewerker was van haar bank en dat bankfraude in Wassenaar schering en inslag was. De vrouw wilde Angela helpen. De 'bank' ging het geld van Angela veiligstellen. Het enige dat ze hoefde te doen was het afgeven van haar pasjes en codes aan een andere medewerker van de bank.



Een half uur later belde een andere vrouw aan bij het huis van Angela. "Ik weet nog precies hoe ze eruitzag. Met lange nagels die roze-wit versierd waren." De vrouw wist de 'veiligheidscode' die Angela had gekregen en Angela gaf vol vertrouwen haar pasjes en codes. Een paar uur later was haar bankrekening leeg. Angela is boos, verdrietig en schaamt zich: "Het klinkt allemaal zo dom. Maar dat ben ik echt niet!"

De politie

Robin Heijmans is politieagent in Wassenaar en houdt zich bezig met de preventie van en ontwikkelingen op het gebied van gedigitaliseerde criminaliteit. "Het heeft niets met dom of slim te maken. Het heeft te maken met vertrouwen. Heel veel dorpsgenoten zijn slachtoffer van dit soort fraude, die helaas in allerlei vormen bestaat."

Geraffineerde aanpak

"Achteraf is het onbegrijpelijk", vertelt Angela. "Wie geeft er nou haar pasjes

en codes aan een wildvreemde? Maar echt, ik had zo'n prettig gesprek met de vrouw aan de telefoon. Ze wilde echt het beste voor mij, zo leek het. Ik werd gewoon gehypnotiseerd!"

Robin beaamt de geraffineerde aanpak van criminelen: "Ze hebben op de een of andere manier informatie gekocht. Ze hebben je nummer, weten waar je woont en waar je bankiert. De criminelen, vaak ook vrouwen, bellen vooral naar vaste nummers en weten als geen ander je vertrouwen te winnen."

Enorme impact

De diefstal heeft enorme impact op Angela. "Ik vertrouw niemand meer en ben erg bang geworden. Ik heb altijd keihard gewerkt. Als ze dan dat kleine beetje geld van mij stelen: dat is gewoon onmenselijk!" Daarnaast heeft ze van haar bank het geld niet teruggekregen omdat ze zelf haar codes en pasjes had afgegeven. "Een enorm bedrag, waar ik nog steeds financieel last van heb."

Het thema van deze bijlage is: (On)veiligheid

"Ik had er veel eerder aan moeten beginnen." Dat is een uitspraak van Ruthy Lewy. Zij loopt sinds begin dit jaar met behulp van een rollator en dat bevalt haar goed. Ze had angst om te vallen en merkte ook om haar heen dat de kans op een valpartij steeds groter werd. Zij vertelt haar verhaal in deze bijlage.

Niet alleen een rollator kan zorgen voor een gevoel van veiligheid, ook het aanpassen van je woning, het verwijderen van losliggende kledjes en het aanbrengen van een extra leuning kan helpen. Zowel ouderenadviseur Saskia van der Meer van de Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar als Marcel van Dam, Wmo-consulent bij de gemeente Wassenaar, hebben veel ideeën, tips en trucs die ze in deze bijlage delen.

Nepagenten, digitale fraude, babbeltucs: de kranten staan vol met dit soort verhalen. In deze bijlage komt een slachtoffer van dergelijke criminaliteit aan het woord. De politie luistert mee en geeft advies.

De activiteitenkalender is bijgewerkt. Er komen veel activiteiten aan. Let ook op de spread van het Social Team Wassenaar die op vrijdag 13 december verschijnt in deze krant. Daar volgen meer tips die licht geven in de donkere dagen.

Voor nu: Blijf veilig!

Mede namens het team van Zorg voor morgen,

Iris Oostlander

Afgeven

"Als een bekende je een app stuurt om geld: betaal nooit vóór je die bekende hebt gesproken. Wees kritisch met het delen van persoonlijke gegevens en onthoud dat de bank je niet belt om geld", aldus Robin. "En bij twijfel: schroom niet om de politie te bellen en doe altijd aangifte als je toch slachtoffer bent geworden."

Wist u dat?
Er in Wassenaar regelmatig nepagenten actief zijn? De politie waarschuwt voor oplichters die zich voordoen als agent. Zij weten slachtoffers met babbeltucs over te halen om geld en waardevolle spullen af te geven. Zo'n persoon zegt bijvoorbeeld dat er een risico is dat er bij het slachtoffer wordt aangeboden. Hij of zij biedt aan dat de agent waardevolle spullen en geld ophaalt, om veilig te bewaren in een kluis op het politiebureau. Korte tijd later staat er een 'agent' aan de deur. Soms dragen zij burgerkleding, soms een uniform (of iets wat daar sterk op lijkt). Wordt u gebeld en vertrouwt u het niet? Hang op en maak melding bij de politie door 0800-8844 te bellen. Staat er een 'agent' voor de deur? Vraag dan naar identificatie (een pas met foto en dienstnummer). Bel 112 als u het niet vertrouwt!

Ruthy Lewy: "Ik had er veel eerder aan moeten beginnen!"

"Let voor de grap eens op hoeveel obstakels je tegenkomt op de stoep. Hoge randen, losliggende tegels, een verdwaald blikje. Voordat je het weet, lig je languit!" Ruthy Lewy is bijna 86 jaar jong en loopt sinds begin dit jaar met een rollator. "Ik heb er spijt van dat ik die niet eerder ben gaan gebruiken. Ik heb er zoveel plezier van! Ik val anderen niet lastig, loop snel én veel en ben niet meer bang om te vallen. Het maakt een enorm verschil en geeft me echt levensvreugde!"

door Iris Oostlander

"Jaren geleden heb ik een enorme klap gemaakt. Ik liep met de hond van mijn dochter en struikelde. Ik lag languit, had pijn en terwijl het om de hoek was, was de tocht naar huis de meest lange en pijnlijke ooit. Ik bleek mijn schaambeentebenen gebroken te hebben. Ik kon wekenlang de trap niet op, niet meer autorijden en zelfs koken was lastig."

Angst om te vallen

De angst om te vallen nam steeds meer toe. "Zo'n drie jaar geleden kreeg ik rugklachten en zwikte ik regelmatig door mijn rechterknie. Ook slik ik medicijnen waardoor ik duizelig ben in de ochtend. Dat maakt je allemaal bang om te vallen. Drie vriendinnen zijn in het afgelopen jaar gevallen en hebben een heup gebroken."

Niet meer wandelen

Ruthy kwam op het punt dat ze liever niet meer wilde wandelen. "Als ik met anderen was, vroeg ik steeds om een arm. Behalve dat ik het vervelend vond om te vragen, liep ik altijd achteraan en moest iedereen op mij wachten. De kinderen raadden mij al snel aan om eens aan een rollator te denken. Maar ik vond dat een hele grote stap."

Een uitkomst

"Schaamte? Stoer doen? Zo van: kijk haar eens goed lopen? Ik weet niet precies waarom ik zolang heb gewacht. Misschien omdat ik dacht dat ik nog niet zo oud was?" lacht de nu 85-jarige. "Ik begon met een stok, maar dat voldeed toch niet. Toen ik werd uitgenodigd om naar een concert buiten Wassenaar te gaan en ik een stukje moest lopen en lang staan,

heb ik een vriendin gevraagd of ik haar rollator mocht lenen. Het bleek een uitkomst te zijn! Niet alleen liep ik op dezelfde snelheid als de anderen, maar ik mocht ook vooraan staan. Het bleek meteen een stoeltje te zijn. Ideaal!"

Rolls Royce

Het beviel zo goed, dat ze de grote stap nam en zelf een rollator aanschaftte. "Er zijn allerlei soorten, maten en kleuren en het is heel belangrijk om je goed te laten adviseren. Je kan het ook eerst uitproberen en huren, maar ik heb mijn rollator zelf gekocht. Ik noem het mijn Rolls Royce."

Trots

Sindsdien loopt ze trots door Wassenaar. "De mensen reageren allemaal heel attent. Ze vinden het verstandig. Ik kan het ook makkelijk inklappen en achterin mijn auto leggen, ik neem de rollator overal mee naartoe. Ook binnenshuis loop ik ermee. Sowieso heb ik altijd een lichtje aan in huis, geen losliggende kledjes en overal handgrepen laten aanbrengen. Want ik heb nu toch wel geleerd: Act your age!"



Activiteitenkalender december 2024, januari en februari 2025

Wekelijkse activiteiten

Dag	Tijd	Door wie?	Wat?	Goed om te weten
Ma	09.30-11.30	De Oosthof	Tekenen en schilderen	Opgave bij SMOW.
Ma	10.00-11.00	Buurtvereniging Kerkehou & Omgeving	Beweeggroep / Ouderengym	Locatie: Charlottestraat 5. Eigen bijdrage € 15 p/mnd.
Ma, wo, do, vr	10.00-11.00	WOB	Zwemmen in het doelgroepenbad	Locatie: Sportplaza Sterrenbad.
Ma	10.00-11.00	Deijerhuis	Tai Chi	Info: 06 23 13 23 44.
Ma, di, do en vr	10.30-12.00	De Peppel	Koffie en thee en elke laatste ma vd mnd een thema ism SMOW.	Di tot 11.30 uur.
Ma	10.30	WOB	Wandelgroep	Verskillende vertrekpunten.
Ma	10.30	Amarosa Sophieke	Bewegen op muziek	
Ma	13.00-15.30	Wassenaarse Petanque Club (WPC)	Jeu de boulen	Locatie: Dr. Mansveltkaade 5. U hoeft u niet aan te melden. U bent altijd van harte welkom. Van zo t/m vr 13.00 uur. Tevens elke wo-avond 19.00 uur.
Ma	14.00-16.00	De Plataan	Workshop Glas	2 dec, 3 feb, 7 apr, 2 juni (ov). € 10 of € 15 per glaswerk. Aanmelden: SMOW.
Ma	14.00-16.00	De Plataan	Film	4e ma vd mnd. In jan op ma 20 jan.
Ma	14.00-16.00	De Peppel	Schilderen met Loes	
Ma	14.00-16.00	Amarosa Sophieke	Handwerkcafé	
Ma	14.30	Amarosa Sophieke	Koersbal	
Ma	16.00-17.00	WOB	Sport en Spel Bloemcamp	Locatie: Bloemcampschool, Bloemcampplan 52.
Ma	19.00-20.00	Fresh Air Walk Wassenaar	Wandelgroep	Verzamelen bij De Oosthof. Deelname gratis. Aanmelden en info: toon@rookvrijenfitter.nl
Ma	20.00-21.00	WZK Dance	Aerobicless vrouwen 50+	Locatie: St. Bonifaciussschool. Wzk.dance.aerobics@gmail.com
Ma	Avond	Deijerhuis	Schaken	Info: Mw. Erwich, 06 43 58 73 91.
Di	09.30-10.30	WOB	Zwemmen in het doelgroepenbad	Locatie: Sportplaza Sterrenbad.
Di	10.00	WOB	Nordic Walken	Verskillende vertrekpunten.
Di	10.00-12.00	De Plataan	Koffieochtend met elke 3e di vd maand een thema ism SMOW	Di 17 dec. geen koffieochtend met thema.
Di	10.00-12.00	De Oosthof	Handwerken	U kunt zich hiervoor opgeven bij SMOW.
Di	10.00-12.00	Amarosa de Wijck	Inloop/koffieochtend	
Di	10.30-11.15	WOB	Trimzwemmen	Locatie: Sportplaza Sterrenbad.
Di	10.30-12.00	Amarosa Sophieke	Actieve gym	
Di	11.15-12.00	WOB	Banenzwemmen	Locatie: Sportplaza Sterrenbad.
Di	13.30-16.00	Amarosa Bellesteijn	Handwerken	
Di	13.30-16.00	De Plataan	31en	Niet na de Open Eettafel (= elke 1e di vd mnd, behalve op di 17 dec.). Bij goed weer.
Di	14.00	Amarosa Sophieke	Jeu de Boules	
Di	14.00-16.00	Buurtvereniging Kerkehou & Omgeving	Bijart	Graag vooraf aanmelden via info@kerkehou.nl. Locatie: Buurtcentrum, Charlottestr 5.
Di	14.00-17.00	De Buurthaven ism Amarosa de Wijck	Gezelligheid, handwerken en spelletjes	Handwerk- en andere creatieve artikelen zelf meenemen. Koffie en thee gratis. Locatie: Amarosa de Wijck, Zuidwijcklaan.
Di	14.00-16.00	Bibliotheek Wassenaar	Digitaal spreekuur	
Di	14.00-16.30	De Peppel	Rummikub en klaverjassen	
Di	14.00-15.00	Amarosa Sophieke	Parkfit	Bewegen voor mensen met Parkinson olv Sandra Ruitenbeek.
Di	14.30-16.30	De Oosthof	Music was my first love	Elke 1e di vd mnd samen zingen + swingo. Bijdrage: consumpties. Aanmelden: SMOW.
Di	19.30-22.30	Deijerhuis	Bridgen	

Dag	Tijd	Door wie?	Wat?	Goed om te weten
Di	19.30-20.30	De Oosthof	Groepsgitaarles met Kees Kingsize 'I've got the blues'	In januari vervolg vd basiscursus die in 2024 is gestart. Interesse? Bel SMOW.
Di	20.00-21.00	WZK	Jazzdances vrouwen 50+	Locatie: St. Jan Baptistschool. Wzk.dance.aerobics@gmail.com
Di	20.00	O&O	Klaverjassen en jokeren	
Wo	09.30-12.00	O&O	Crea-ochtend	
Wo	09.30-10.30	De Oosthof	Stoelyoga	Nieuwe serie lessen va eind jan. € 30 voor 8 lessen. Aanmelden: SMOW.
Wo	09.45-12.00	SMOW	Formulierenbrigade	SMOW inloopsprekuren voor vragen over brieven of financiën. Locatie: Van Heeckerenhuis.
Wo	10.00-11.30	De Plataan	Creativeve ochtend	4e wo vd mnd. Div. handwerken, tekenen, schilderen, knutselen, glasbewerken tegen vergoeding.
Wo	10.00-10.45	WOB	Bewegingstoestel	Hofcampweg.
Wo	10.00-12.00	Amarosa de Wijck	Inloop/koffieochtend	
Wo	10.00-12.00	De Plataan	Sjoelen	1e en 3e wo vd mnd.
Wo	10.30-11.30	WOB	Sport en spelclub 55+	Sporthal Dr Mansveltkaade.
Wo	10.30	Amarosa Sophieke	Bewegen op de stoel (yoga)	1e wo vd mnd.
Wo	12.00-13.30	De Oosthof	Open Eettafel, elke 1e wo vd maand met Klazien & Antoinette	Warme maaltijd à € 7,50. Geef u hiervoor op bij SMOW (uiterlijk de 23e voor de vlg mnd). Er is geen Open Eettafel op 1 jan.
Wo	13.00-14.00	Amarosa de Wijck	Spreekuur casemanagers van Amarosa	1e wo vd mnd.
Wo	13.00-16.00	Buurtvereniging Kerkehou & Omgeving	Klaverjasmiddag	Locatie: Buurtcentrum, Charlottestr 5.
Wo	13.30-16.30	Deijerhuis	Bridgen	Info: 06 22 24 27 29.
Wo	14.00	Amarosa Sophieke	Zingen met Carel Caminada	1e wo vd mnd.
Wo	14.00	Amarosa Sophieke	Bingo	2e wo vd mnd.
Wo	14.00-16.30	Messiaskerk	Bijeenkomst	Met sprekers, muziek, thee en een koekje. Altijd welkom!
Wo	14.30-16.30	Ouderenkring 'Altijd Welkom'	Bijeenkomst	Locatie: Messiaskerk, Zijllaan 57. Elke twee weken. Eigen bijdrage € 3,-.
Wo	14.30-16.30	De Oosthof	Spelletjesmiddag	Elke laatste wo vd mnd. Opgeven bij SMOW. We zoeken hiervoor nog vrijwilligers.
Wo	17.00	Amarosa Sophieke	Buurtdiner	Laatste wo vd mnd.
Wo	19.00-21.30	De Plataan	Rummikub, klaverjassen en jokeren	Niet op wo 11 dec.
Wo	19.30	De Oosthof	Smaragdgroep	Lotgenoten mantelzorg. Meer info bij SMOW.
Wo	19.30-22.30	Deijerhuis	Bridgen	Info: 06 52 04 51 35.
Do	09.30-10.30	Amarosa Sophieke	Yoga 60+	Aanmelden en info: info@vansi.eu / 06 43 55 75 04.
Do	09.30-12.00	VCW	Open Spreekuur Vrijwilligerswerk	
Do	10.00-11.00	HGC	Walking hockey voor 55+	
Do	10.00	Amarosa Bellesteijn	Creativeve activiteiten	Info en aanmelden: 070-512 13 66.
Do	10.00	Amarosa Sophieke	Aquarel en tekenen	
Do	10.00-12.00	De Oosthof	Koffiedrinken met Klazien	Met elke 2e do vd mnd thema va 10.30 uur.
Do	10.15-12.00	NPB	Koffie met een praatje en wat lekkers	Elke 2e don vd mnd.
Do	10.30-11.30	WOB	Cognitieve Fitness	In Sportplaza Sterrenbad.
Do	10.30-12.00	Amarosa Sophieke	(Stoel)yoga 60+	Aanmelden en info: info@vansi.eu / 06 43 55 75 04. Niet in schoolvakanties.
Do	13.30	Bibliotheek	Filmclub	
Do	13.30	WOB	Fietsclub	
Do	13.30-16.30	Deijerhuis	Bridgen	Info: 070-511 63 53.
Do	13.45	Amarosa Bellesteijn	Spelmiddag	
Do	14.00	Amarosa Sophieke	Rummikub, klaverjassen, sjoelen en bridge 60+	
Do	14.00-15.30	De Peppel	Muziekuurtje	3e do vd mnd.
Do	14.30-16.30	De Peppel	Haak aan bij Linda, v.a. 55+	Haakclub voor extra gezelligheid. Kosten € 2,50 per keer. Aanmelden bij SMOW.
Do	14.30-16.30	De Oosthof	CreaLab	Creativeve activiteit va jan 2025. Kosten: € 30 voor 6 keer. Elke 4e do vd mnd. Aanmelden: SMOW.
Do	19.00-21.30	De Plataan	Bingo	3e do vd mnd.
Vr	09.30-10.30	Dagschool 50+	Yogales	In principe elke vr.ochtend. Info, tel: 06 44 88 01 63.
Vr	10.00	WOB	Nordic Walken	Verskillende vertrekpunten. Info: Carla Danen, 06 48 58 70 31.
Vr	10.00	Amarosa Sophieke	Eucharistieviering	1e vr vd mnd.



Dag	Tijd	Door wie?	Wat?	Goed om te weten
Vr	10.45-11.45	Dagschool 50+	Yogales	In principe elke vrijdagochtend. Info, tel: 06 44 88 01 63.
Vr	14.00	Amarosa Sophieke	Jeu de Boules	Bij goed weer.
Vr	14.00	Amarosa Sophieke	Zingen met José la Haye	1e vr vd mnd.
Vr	14.00	Amarosa Sophieke	Muzikale verhalen	3e vr vd mnd.
Vr	14.00-16.00	De Oosthof	Bloemschikken met Sylvia Na	vr: 20 dec. € 10,- per keer. Aanmelden bij SMOW.
Vr	14.00-16.00	Bibliotheek/FWO	Spelletjesmiddag 'Palaver'	Locatie: Bibliotheek Wassenaar.
Vr	15.00	RKsv Blauw-Zwart	Walking Football	
Vr	15.00-17.00	De Peppel	Barrelen	Laatste vr vd mnd.
Vr	16.30-18.30	De Oosthof	Vrijdagmiddagborrel voor senioren	1e vr vd mnd. Vrije inloop. Meer info bij SMOW.
Vr	17.00-20.00	Amarosa de Wijck	Kookclub, samen koken en samen eten	3e vr vd mnd. Aanmelden via: L degroot@smowassenaar.nl
Za	10.00-11.00	Bermbrigade	Bermen onderhouden/schoonmaken	Info: tel. 06 51 35 93 34.
Zo	14.00	Amarosa Sophieke	Zondagmiddagcafé/Spelmiddag	

Overige activiteiten

Wanneer?	Hoe laat?	Georganiseerd door?	Wat?	Goed om te weten
Ma 2 dec	16.30-17.30	SKW	Bijeenkomst	Onderwerp: Amarosa. Locatie: Hofcampweg 3.
Di 3 dec	12.00-14.00	De Plataan	Open Eettafel	Aanmelden bij Peter of Marjolein. Kosten: € 7,50.
Wo 4 dec	13.30-	KBO	Klaverjassen	Locatie: kantine vv Blauw-Zwart.
Ma 9 dec	13.30-17.00	WASBO	Ontspanningsmiddag	Met de Kerstlunch.
Wo 11 dec	10.30-15.30	Van Ommerenpark	Jaarlijkse Kerstmarkt!	Locatie: Van Ommerenpark 200. Iedereen is welkom!
Wo 11 dec	13.30-16.00	VCW	Repair Café Wassenaar	
Wo 11 dec	14.00-17.00	Samen-Zijn 22	Bijeenkomst	Locatie: kantine vv Blauw-Zwart.
Do 12 dec	14.00-16.00	De Plataan	Kerstfilm	Inloop.
Do 12 dec	16.00-18.00	De Plataan	Kerstborrel	Inloop.
Za 14 dec	11.00-16.00	Amarosa Sophieke	Kerstmarkt & Lichtjesfeest	Locatie: Sophieke
Ma 16 dec	10.00-12.00	De Plataan	Kerststukjes maken	Aanmelden bij Peter of Marjolein. Kosten: € 6,-.
Ma 16 dec	15.15-19.00	SMOW	Ouder met Power én Heel Veel Plezier	Evenement: Spreker, Gouden Dans Workshop, live muziek en een buffet. Locatie: Warenar, Persijnzaal. Aanmelden: SMOW.
Di 17 dec	14.00-15.30	Amarosa Sophieke	Kerststukjes maken	
Wo 18 dec	12.30-	KBO	Kerstbijeenkomst	'Komt allen te samen' met muzikale medewerking van 'D-Afterparty. Kosten: leden € 10,- en niet-leden € 17,50. Locatie: kantine vv Blauw-Zwart. Inl: Ben Gerse: 06 11 16 53 04 of Hans vd Meer: 06 18 45 66 61.



Locatie en informatie:

Amarosa Bellesteijn, Ontmoetingspunt Bellesteijn, Prof. Molenaarlaan 111. www.Amarosa.nl
Amarosa Sophieke, Ontmoetingspunt Sophieke, Van Zuylen van Nijveltstraat 313. 070-512 13 66. www.Amarosa.nl
Amarosa de Wijck, Ontmoetingspunt de Wijck, Zuidwijcklaan 127, info: 070-512 13 66. www.Amarosa.nl
Bibliotheek, Langstraat 40. www.obww.nl
Blauw-Zwart, Dr. Mansveltkaade. Info: Jos van Veen, josmargo@ziggo.nl. www.blauwzwart.nl
De Buurthaven, Ontmoetingspunt de Wijck, Zuidwijcklaan 127. Info: Caroline: 06 13 73 21 28.
Buurtcentrum De Oosthof, Donker Curtiusstraat 69. www.smowassenaar.nl
Buurtcentrum De Peppel, Hillenaarlaan 18. Contactpersonen: Martha, tel: 06 41 81 93 84 en Claasje, tel: 06 41 27 06 82.
Buurtcentrum De Plataan, Ernst Casimirstraat 54. Contactpersonen: Marjolein, tel: 06 12 15 40 51 en Peter, tel: 06-59 38 63 64. Gesloten van 23 december tot en met 6 januari 2025.
Buurtvereniging Kerkehou, Charlottestraat 5. info@kerkehou.nl. www.kerkehou.nl
HGC, sportpark De Roggewoning, Buurtweg 120. www.hgc.nl of ouderencommissie@hgc.nl
KBO klaverjassen, kantine RKsv Blauw-Zwart. Info: Ben Gerse, 06 11 16 53 04.
Muziek Matinee Messiaskerk. Locatie: Messiaskerk, Zijllaan 57. www.pkn-wassenaar.nl
O&O, Dr. Mansveltkaade 9. www.oostdorpenomgeving.nl
Samen-Zijn 22 via stichting De Stille Kracht. www.dekrachtvanwassenaar.nl

Wanneer?	Hoe laat?	Georganiseerd door?	Wat?	Goed om te weten
Wo 18 dec	14.00-15.30	Amarosa Sophieke	Warmonds Schipptertjes-koor	Fonds 1818
Do 19 dec	19.00-21.30	De Plataan	Kerst Bingo	
Zo 22 dec	15.30-	Muziek Matinee Messiaskerk	Bijeenkomst	Tea Inn vanaf 14.30 uur.
Do 26 dec	12.00-16.00	Amarosa Sophieke/FWO	Kerst Inn	Aanmelden bij receptie Amarosa: 070 512 1111 of FWO, Gerda Meijer: 070 511 02 36
Di 7 jan	10.00-12.00	De Plataan	Koffieochtend	Met Nieuwjaarsreceptie
Di 7 jan	12.00-14.00	De Plataan	Open Eettafel	Aanmelden bij Peter of Marjolein. Kosten: € 7,50.
Wo 8 jan	13.30-16.00	VCW	Repair Café Wassenaar	
Wo 8 jan	14.00-17.00	Samen-Zijn 22	Bijeenkomst	Locatie: kantine vv Blauw-Zwart.
Ma 13 jan	13.30-17.00	WASBO	Ontspanningsmiddag	Met de plantenbingo.
Wo 15 jan	13.30-	KBO	Klaverjassen	Locatie: kantine vv Blauw-Zwart.
Wo 15 jan	14.00-15.30	Amarosa Sophieke	Nieuwjaarsconcert	Met Dixie Six
Do 16 jan	19.00-21.30	De Plataan	Nieuwjaars Bingo	
Ma 20 jan	14.00-16.00	De Plataan	Film	Inloop.
Wo 22 jan	10.00-11.30	De Plataan	Creativeve Ochtend	
Wo 22 jan	13.30-	KBO	Klaverjassen	Locatie: kantine vv Blauw-Zwart.
Zo 26 jan	14.00-15.00	Amarosa Sophieke	Muziek in Huis	
Zo 26 jan	15.30-	Muziek Matinee Messiaskerk	Bijeenkomst	Tea Inn vanaf 14.30 uur.
Wo 29 jan	14.00-15.30	Amarosa Sophieke	Poëzie-middag	
Ma 3 feb	16.30-17.30	SKW	Bijeenkomst	Onderwerp: Kind en scheiding. Locatie: Hofcampweg 3.
Di 4 feb	12.00-14.00	De Plataan	Open Eettafel	Aanmelden bij Peter of Marjolein. Kosten: € 7,50.
Wo 5 feb	13.30-	KBO	Klaverjassen	Locatie: kantine vv Blauw-Zwart.
Ma 10 feb	13.30-17.00	WASBO	Ontspanningsmiddag	Met een optreden van het WASBO-koor.
Zo 9 feb	14.00-15.30	Amarosa Sophieke	Viswijvenkoor Leiden	Fonds 1818
Wo 12 feb	13.30-16.00	VCW	Repair Café Wassenaar	
Wo 12 feb	14.00-17.00	Samen-Zijn 22	Bijeenkomst	Locatie: kantine vv Blauw-Zwart.
Zo 16 feb	15.30-	Muziek Matinee Messiaskerk	Bijeenkomst	Tea Inn vanaf 14.30 uur.
Wo 19 feb	13.30-	KBO	Klaverjassen	Locatie: kantine vv Blauw-Zwart.
Do 20 feb	19.00-21.30	De Plataan	Bingo	
Ma 24 feb	14.00-16.00	De Plataan	Film	Inloop
Wo 26 feb	10.00-11.30	De Plataan	Creativeve Ochtend	

SKW: Sociaal Kontakt Wassenaar. sociaalcontactwassenaar@gmail.com. Bijeenkomsten Hofcampweg 3.
SMOW, Van Heeckerenstraat 2. 070 511 22 26. www.smowassenaar.nl. Voor workshops/cursussen uiterlijk 1 week van tevoren aanmelden!
Van Ommerenpark Service Residentie, Van Ommerenpark 200. www.vanommerenpark.nl
VCW, Van Heeckerenstraat 2. www.vrijwilligerscentralewassenaar.nl
Wasbo bij O&O, Dr. Mansveltkaade 9. www.wasbo.nl
Wijkgemeenschap Groot Deijeroord, Deijerhuis, Hofcampweg 3. www.wijkgemeenschapgrootdeijeroord.nl
WOB: www.wobactief.nl
WPC, jeu de boulesclub, Dr. Mansveltkaade 5. Ruud Adam: 070-327 91 97 / 06 44 822 730, ruudadam@casema.nl

Kijk ook eens op: nutwassenaar.nl, warenar.nl, jazzsocieteitwassenaar.nl en obww.nl voor activiteiten.

Deze informatie is verzameld in november 2024. De eerstvolgende bijlage verschijnt vrijdag 28 februari 2025. Heeft u een bijdrage voor de kalender van maart, april en mei 2025? Stuur dan een e-mail naar de redactie van de bijlage 'Zorg voor morgen' via: iris@doorisoostrand.nl. Deadline is maandag 17 februari 2025.

Wist u dat?

Fit in Wassenaar regelmatig gratis activiteiten aanbiedt!
 Veel activiteiten zorgen ervoor dat het risico om te vallen of ziek te worden afneemt. Er zijn activiteiten voor elke doelgroep. Er zijn bijvoorbeeld valpreventiecurcussen, beweeggroepen, maar ook workshops op het gebied van een gezonde leefstijl, positieve gezondheid en een gezonde leef- en huisomgeving. Zo is er werkelijk voor elk wat wil. Tevens organiseert het team van Fit in Wassenaar regelmatig 'sportproeverijen' waar iedereen kan 'proeven' van het grote aanbod van diverse verenigingen en instanties. Allemaal laagdrempelig en vaak ook erg gezellig! Ga naar www.fitinwassenaar.nl of houd deze krant in de gaten voor aankondigingen.

Adviezen van de SMOW-seniorenadviseur

“Een vraag stellen kan altijd.” Saskia van der Meer is seniorenadviseur bij Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW). Zij ondersteunt onze oudere inwoners zodat zij zo lang mogelijk, zo veel mogelijk zelf kunnen blijven doen. “We worden allemaal steeds ouder en willen graag in ons eigen huis blijven wonen. Maar helaas, hoe ouder we worden, hoe meer belemmeringen we tegenkomen.” Saskia geeft advies.

door Iris Oostlander

“Spreek bijvoorbeeld met de buren af dat wanneer de gordijnen gedurende de dag dicht blijven, er iets niet in orde is en je mag gaan kijken of er iets aan de hand is.” Saskia heeft veel ervaring, kennis en kunde en maakt samen met haar collega's deel uit van het Sociaal Team Wassenaar. Ze heeft de beschikking over een dertigtal vrijwilligers die mensen helpen met het doen van boodschappen of het maken van een wandeling. Deze dienst is gratis en heet 'Samen Winkelen Enzo'. “Mensen houden graag de regie over hun eigen leven, maar soms lukt dat, tijdelijk, niet meer. Wij helpen ze dan weer op weg.”

Personalarmering

“Als we ouder worden, neemt ons reactievermogen af. Dat is helaas gewoon een feit. Ook kan alcohol dit vermogen verminderen. Als je dan ook nog wat slechter slaapt, waardoor je moe bent, is een ongeluk zo gebeurd.” Personalarmering kan dan een uitkomst zijn. “Er zijn verschillende soorten alarmeringen.

Je kan een abonnement afsluiten bij een organisatie als Florence of Amara, of bij een particuliere aanbieder. Dan krijg je een alarmknop, ketting of horloge, en sta je binnen één druk op de knop in contact met een hulpverlener of familielid.”

Een vraag stellen kan altijd

Formulierenbrigade

Veel Wassenaarders zijn nog niet bekend met het internet of huiverig om hun administratie digitaal te doen. “SMOW heeft vrijwilligers die helpen met de administratie en heeft een eigen ‘formulierenbrigade’. Hier, op onze locatie aan de Van Heeckerenstraat, zitten vrijwilligers op de

woensdagochtend klaar om samen formulieren en brieven te lezen, in te vullen en/of (digitaal) te versturen.”

Geen vraag is te gek

Activiteiten

SMOW regelt veel bijeenkomsten waar mensen sociale contacten kunnen opdoen. “In de activiteitenkalender staan er al veel genoemd.” Onlangs heeft SMOW bijvoorbeeld een rollatorcheck georganiseerd. “Dat was niet alleen erg nuttig, maar vooral ook gezellig”, lacht Saskia. Ook weet ze dat het team van Fit in Wassenaar veel organiseert. “Zij kondigen hun activiteiten, die vaak gratis zijn, aan in de krant, in deze bijlage en natuurlijk op hun website fitinwassenaar.nl”

Geen vraag is te gek

Saskia beantwoordt graag vragen over huisvesting, vervoer, sociale contacten en overige uitdagingen waar je tegenaan loopt als je wat ouder wordt. “Geen vraag is te gek!”



Saskia is bereikbaar via SMOW, telefoonnummer 070-511 22 26, op werkdagen van 09.00-14.00 uur.

Ideeën, tips en trucs van een Wmo-consulent

Marcel van Dam is Wmo-consulent bij de gemeente Wassenaar. De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) is er voor iedereen die structureel hulp nodig heeft en wordt in Wassenaar uitgevoerd door een team van gepassioneerde mensen die graag onze dorpsgenoten willen helpen. Maar voordat de Wmo wordt ingeschakeld, zijn er tal van ideeën, tips en trucs om problemen waar mensen tegenaan lopen, op te lossen. Marcel deelt er een aantal:

door Iris Oostlander

“De Wmo is er voor mensen die blijvend hulp nodig hebben op het gebied van bijvoorbeeld vervoer. Maar er zijn in Wassenaar goede alternatieven zoals Automaatje, van Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW). Een vrijwilliger brengt kwetsbare mensen die geen andere mogelijkheden hebben om zich te verplaat-

sen, dan één op één naar hun plaats van bestemming. Niet alleen heel handig als je bijvoorbeeld op de koffie wil bij familie of vrienden, maar ook gezellig!” Ook de bij-Bus is aan te raden, aldus Marcel. “Je kunt ermee naar de supermarkt of het gezondheidscentrum, de fysiotherapeut of de kringloopwinkel. Het is een geweldige dienst waar je op werkdagen overdag gebruik van kan maken, als je er lid van bent.”

Valpreventie

Een zeer actueel probleem is vallen. “Met name onze oudere dorpsgenoten komen regelmatig ten val”, aldus Marcel. “De trap zorgt vaak voor ongelukken. Zorg er daarom voor dat je op tijd twee leuninggen hebt of grepen, zodat je je altijd met twee handen kunt vasthouden.” Dat geldt overigens ook voor het opstaan van de wc, uit bad of de douche. “Er is vast wel een handige kennis, kind of buurman in de buurt die grepen kan aanbrengen. Overigens verzorgt het team van Fit in Wassenaar (fitinwassenaar.nl) regelmatig gratis valpreventiecurssussen. Ook een aanrader.”

Ergotherapeut

“Advies van een ergotherapeut wordt vergoed vanuit de basisverzekering! Hij of zij let op losliggende kleedjes, te hoge afstapjes en drempels. Vraag naar een to-do-lijstje zodat je belemmeringen in huis zelf kan oplossen.”

Verzekering checken

Over verzekering gesproken: “Er zijn zorgverzekeraars die in de polis mantelzorgvergoedingen kennen. Het kan zijn dat ze die aan de mantelzorger zelf of aan degene die zorg nodig heeft, uitbetalen. Onder voorwaarden kan je deze vergoeding bijvoorbeeld gebruiken om de mantelzorger te ontlasten. Denk aan respijtzorg, hulp in de huishouding, maaltijdservice, vervoer, en dergelijke.”

Woningnet

Wat ook loont, is het op tijd inschrijven bij woningnet voor een woning op latere leeftijd. “Het is soms niet meer nodig om meerdere etages in je huis te hebben. Maar de wachtlijsten voor een sociale huurwoning kunnen enorm oplopen en inschrijven kan altijd. Zie het als een soort ‘verzekering’ voor het geval het nodig is.”

Ook de bij-Bus is aan te raden

Sociaal Team Wassenaar

De Wmo-consulenten maken deel uit van het Sociaal Team Wassenaar. Heb je vragen? Bel dan naar 088-654 99 99 op werkdagen van 09.00 - 17.00 uur.



Wist u dat?

Iedere dinsdag tussen 14.00 en 16.00 uur een digitaal spreekuur wordt georganiseerd in de bibliotheek? Vrijwilligers zitten dan klaar om al uw lastige vragen te beantwoorden en problemen op te lossen. Zijn er vragen over het gebruik van uw computer of mobiele (smart) telefoon, over e-mails die u niet vertrouwt of andere digitale ongemakken? De heren Johan Boer, Hein Konings, Niek Rader en Jan Verburgt hebben geduld, vinden geen vraag te gek en hebben veel verstand van de digitale wereld. Hun advies is helemaal gratis en iedereen mag er gewoon binnenlopen. Ze hebben een eigen spreekkamer, linksachter in de bibliotheek. Schroom niet en kom langs!



Colofon Zorg voor morgen

Deze bijlage 'Zorg voor morgen' is een initiatief van de gemeente Wassenaar. De gemeente maakt deze bijlage samen met Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW).

Bij vragen over opvoeden en opgroeien, vrije tijd en zingeving, geldzaken en inkomen en allerlei andere ondersteuning kunt u terecht bij het Sociaal Team Wassenaar. Op werkdagen te bereiken tussen 09.00 en 17.00 uur via: 088 - 654 99 99 of per e-mail: sociaalteam@wassenaar.nl. Wilt u liever anoniem contact? Dat kan via de chatfunctie op de website: www.sociaalteamwassenaar.nl. U kunt ook langsgaan bij het Sociaal Team Wassenaar. Elke maandag van 13.30 tot

Gemeente  Wassenaar



15.30 uur in het gemeentekantoor Wassenaar aan de Johan de Wittstraat 45. Daarvoor hoeft u geen afspraak te maken.

De redactie en teksten van deze bijlage 'Zorg voor morgen' zijn in handen van Iris Oostlander. U kunt uw bijdragen voor de kalender en ideeën voor thema's doorgeven door een e-mail te sturen naar: iris@dooririsoostlander.nl

Deze bijlage verschijnt vier keer per jaar in het midden van De Wassenaarse Krant. De eerstvolgende uitgave is vrijdag 28 februari 2025. De deadline voor die bijlage is maandag 17 februari 2025.