

Rondomme



**Jaargang 72,
Februari 2024**

**INFO-BULLETIN
Uitgave van de KBO Stad - Utrecht**

Oplage: 600 stuks

Bestuur KBO stad - Utrecht

Voorzitter:	Hans Stahl
Mobiel:	06 165 32 419
Secretaris:	Vacature
Adres:	Eduard Verkadelaan 115 3584 GT Utrecht
Email:	secretariaat@kbestadutrecht.nl
Penningmeester:	Vacature
Email:	penningmeester@kbestadutrecht.nl
Bankrekening nummer:	NL06 INGB 0003944417 t.n.v. KBO Stad-Utrecht
Leden administratie:	Joyce Tjoa
Adres:	Eduard Verkadelaan 115 3584 GT Utrecht
Telefoon :	030 251 37 30
Email:	ledenadministratie@kbestadutrecht.nl
Communicatie:	Dick van der Horst
Adres:	Merelstraat 83514 CN Utrecht Tel: 030 271 62 93
Activiteiten:	Vacature
Email:	activiteiten@kbestadutrecht.nl
Notulist:	Charles Vrencken

Medewerkers KBO stad Utrecht

Redactie:	Dick van der Horst
Adres:	Merelstraat 83514 CN Utrecht
Telefoon.:	030 271 62 93
Email:	redactie@kbestadutrecht.nl
Webmaster:	webmaster@kbestadutrecht.nl

Ouderen adviseur: Hans Stahl
Mobiel: 06 165 32 419
Email: ouderenadviseur@kbostadutrecht.nl

Coördinator belastingsservice: Joyce Tjoa
Adres: Eduard Verkadelaan 115
3584 GT Utrecht
Telefoon : 030 251 37 30
Email: belastingsservice@kbostadutrecht.nl

Senioren Reis Club Utrecht e o.:

Bankrekening: NL15 INGB 0007539075
T.n.v. SeniorenReisClubUtrecht e.o.

Juristen- en Pensioentelefoon bereikbaar op tel: : 030 340 06 55
Woensdag en donderdag: 13.00 – 15.00 uur

Alarmnummer Spoed: 112 Ziekenwagen, Brandweer of Politie
Alarmnummer voor doven en slechthorenden: 0800-8112

Politie 0900-8844
Politie voor doven en slechthorenden: 0900-1844

Rijbewijskeuring "75 jaar en ouder"

U kunt hiervoor een online afspraak maken via www.regelzorg.nl
of telefonisch via telefoonnummer: 088 - 23 23 300 (tijdens
kantooruren) Zie ook op de website van de KBO stad Utrecht.

**Voor het actuele nieuws van de KBO stad Utrecht houd de
informatie op website in de gaten.**

www.kbostadutrecht.nl

Van de voorzitter,

We zijn een al een aantal weken op weg in het nieuwe jaar waar we al regen, storm, sneeuw en af en toe een zonnetje hebben mogen ervaren.

De kerst is achter de rug, waarvan ik hoop dat u hier plezier aan hebt mogen beleven, alleen of samen met familie of vrienden.

We zijn het nieuwe jaar begonnen met over het algemeen goede voornemens (waarvan we aan het einde van het jaar evalueren of we die wel hebben kunnen realiseren).

Als we om ons heen kijken zijn door vele mensen goede voornemens uitgesproken, maar tot op heden hebben deze nog niet tot positieve resultaten geleid, veraf en dichtbij.

In Nederland zijn vele mensen in afwachting van goede betaalbare zorg, eindelijk een goed ontbijt of een dak boven hun hoofd.

Als we buiten onze landsgrenzen kijken wordt het er ook al niet positiever op. Hier schuilen velen mensen voor oorlogsgeweld. De beelden in de krant en tv lijken banaal te worden, maar voor mij is dat niet zo en ik neem aan dat u het ook met kromme tenen aanhoort of leest.

Waarom zijn we met alleen niet in staat om de wapens het zwijgen op te leggen en te werken aan duurzame vrede. Het is al van eeuwen, maar waarom vinden we macht blijkbaar belangrijker dan dat iedereen op deze wereld een dak boven zijn hoofd heeft, elkeen een maaltijd kan nuttigen, goede gezondheidszorg ontvangt en van onderwijs kan genieten om je idealen na te kunnen streven.

Als nu alle mensen van deze wereld in gebed zouden gaan, zou het dan vrede worden? Of dat werkelijk zo is weet ik niet, maar ik hou me hier in ieder geval aan vast. Het is mijn kleine bijdrage aan de wereldvrede.

Ik hoop in ieder geval dat wij als KBO stad Utrecht elkaar veel mogen ontmoeten. Ik wens u en alle mensen die u liefhebt een gelukkig maar vooral een gezond 2024 toe.

Hans Stahl



Gratis openbaar vervoer

Voor 66-plussers met een krappe beurs

Van 1 januari t/m 31 december 2024

In 2024 zal ook voor mensen in de Stad Utrecht van 67 jaar en ouder de mogelijkheid zijn om gratis van het openbaar vervoer te kunnen gebruiken in de provincie Utrecht. Buiten de provincie Utrecht betaalt u voor het OV het tarief waar u nu ook voor moet betalen.



Bus

Tram

Buurtbus

Flex

Trein

U kunt gratis reizen: Maandag - Vrijdag: vanaf: 09:00 uur
Zaterdag - Zondag: De hele dag gratis

Wanneer komt u voor het gratis openbaar vervoer in aanmerking

Inkomen

Woont u alleen? Uw inkomen niet hoger dan € 22.200,- per jaar.

Woont u samen? Uw gezamenlijk inkomen niet hoger € 30.200,- per jaar.

Wilt u weten wat uw jaarinkomen is? Bel gratis de Belastingdienst:
0800 - 0543.

Het gratis OV abonnement kunt u op www.gratisreizenouderen.nl externe link aanvragen. Hier staat uitgelegd welke stappen u moet nemen om het abonnement aan te vragen.

Wanneer geen internet heeft of niet weet hoe u dit op via het internet kan regelen kunt u voor hulp naar een bibliotheek waar een Informatiepunt aanwezig is.

U had in 2023 een gratis abonnement

Wat moet u doen om in 2024 gebruik te maken van het gratis OV-abonnement? moet u het abonnement weer opladen op uw persoonlijke OV-chipkaart. Dit is de persoonlijke OV-chipkaart die bij gratis reizenouderen (provincie Utrecht) bekend is

Het nummer heeft via de e-mail ontvangen waarmee we de verlenging van het gratis OV-abonnement bekend is gemaakt. Ga naar een oplaadpunt van de OV-chipkaart om uw abonnement te activeren.



Activeren bij de Primera/Jumbo/Ah

- Stap 1 Leg uw persoonlijke OV-chipkaart in een U-OV ticket automaat om uw gegevens te bekijken
- Stap 2 Selecteer ophalen bestelling
- Stap 3 Selecteer ophalen bestelling Nadat u uw bestelling heeft opgehaald is het abonnement geactiveerd op uw OV chipkaart.



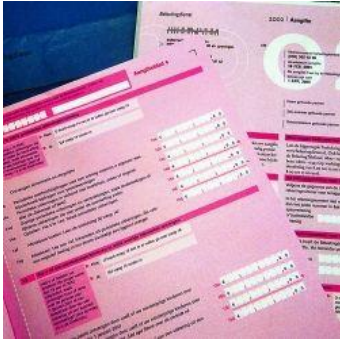
Activeren op een Treinstation

- Stap 1 Vind een U-OV ticket automaat op een treinstation
- Stap 2 Leg uw persoonlijke OV-chipkaart in een U-OV ticket automaat om uw gegevens te bekijken
- Stap 3 U kunt uw gratis OV abonnement ophalen bij ophalen bestelling. U kunt uw huidige abonnementen rechtsboven inzien
- Stap 4 Nadat u uw bestelling heeft opgehaald is het abonnement geactiveerd op uw OV chipkaart.



Activeren op een U-ov tramhalte

- Stap 1 Vind een U-OV ticket automaat op een tramhalte in Utrecht, Nieuwegein of IJsselstein.
- Stap 2 Leg uw persoonlijke OV-chipkaart in een U-OV ticket automaat om uw gegevens te bekijken
- Stap 3 U kunt uw gratis OV abonnement ophalen bij ophalen bestelling. U kunt uw huidige abonnementen zien bij mijn kaartgegevens
- Stap 4 Nadat u uw bestelling heeft opgehaald is het abonnement geactiveerd op uw OV chipkaart



Belasting aangifte 2023

Hulp bij uw belastingaangifte?

KBO Stad Utrecht helpt u graag

Wanneer u hulp wilt bij het invullen van uw belastingaangifte of vragen hierover heeft, dan kunt u contact met ons opnemen per e-mail of een brief sturen aan de belasting coördinator van de KBO-stad Utrecht.

Vermeld altijd uw naam, adres, postcode, woonplaats en telefoonnummer.

Vanaf maart 2024 wordt dan contact met u opgenomen voor het maken van een afspraak. Vanaf 2 maart 2024 kunt u ook telefonisch contact opnemen met de coördinator belastingsservice.

U kunt ook hulp krijgen bij het aanvragen van zorg en huurtoeslag.

Voor de hulp bij het invullen betaalt u, net als in voorgaande jaren, een kleine bijdrage voor de te maken kosten.

De hoogte is afhankelijk van uw inkomen en/of vermogen en uw lidmaatschap.

De bijdrage is voor dit jaar gesteld op € 15,00 met partner € 20,00.

Voor ouderen vanaf 65 jaar geldt voor een alleenstaande een inkomensgrens van € 35.000,= en voor gehuwden/ partners en samenwonenden een inkomensgrens van €55.000,= per jaar.

Coördinator belastingsservice:

Joyce Tjoa,
Eduard Verkadelaan 115
3584 GT Utrecht
Telefoon: 030 251 37 30

Email: belastingsservice@kbostadutrecht.nl

Kinopolis Jaarbeurs

Jaarbeursboulevard 300 3521 BC Utrecht telefoon 030 200 30 00,

Aanvang: 14:00 uur Tickets kosten: € 8,50

De CinePlus bij Kinopolis is de ideale gelegenheid om op een rustig moment in de bioscoop te genieten van speciaal geselecteerde kwaliteitsfilms. Voor aanvang van de film trakteren we je graag op een gratis kopje koffie of thee mét wat lekkers. Een gezellig en voordelig filmuitje



Bank David, Vrijdag 26 januari 2024

Gebaseerd op het waargebeurde verhaal van Dave Fishwick, een selfmade miljonair uit het Britse dorpje Burnley. Dave, opgeklommen vanuit de arbeidersklasse, besluit een bank op te richten om lokale bedrijven een kans te geven. In de poging om zijn geliefde gemeenschap te helpen, schakelt hij de hulp in van de jonge Londense advocaat Hugh. De elitaire financiële instellingen in Londen hebben al meer dan 100 jaar geen nieuwe bankvergunning verleend en zijn vastberaden om Dave tegen te werken.



Golda, vrijdag 9 februari 2024

6 oktober, 1973. Op Israël's heiligste dag Jom Kippoer lanceren Egypte, Syrië en Jordanië een gezamenlijke verrassingsaanval op het schiereiland Sinaï en de Golanvlakte. Compleet overrompeld moet premier Golda Meir (Helen Mirren), de 'Iron Lady' van Israël, het dreigende gevaar zien af te wenden. Terwijl ze wordt tegengewerkt door haar volledig mannelijke kabinet, is het aan Golda om deze noodsituatie de kop in te drukken, want in deze race tegen de klok staan aan beide kanten van de strijd de levens van miljoenen burgers op het spel.

Nederland moet investeren in dementievriendelijke buurten'



Alzheimer Nederland is het eens met verpleegkundige Teun Toebes en filmmaker Jonathan de Jong, makers van de documentaire Human Forever; de zorg voor mensen met dementie kan en moet anders.

Bejaardenhuizen zijn niet de oplossing, dementievriendelijke buurten wel.' Dat zegt Gerjoke Wilmink, directeur van Alzheimer Nederland.

We worden met z'n allen steeds ouder, waardoor het een grote uitdaging is om de ouderenzorg haalbaar en betaalbaar te houden. Verschillende politici pleiten ervoor om meer plek in verpleeghuizen te realiseren of weer terug te keren naar bejaardenhuizen.

Teun Toebes geeft in zijn documentaire inspirerende alternatieven voor het verpleeghuis. Maar een groot deel van de mensen met dementie, 70 procent, woont thuis en die zorg kan nog beter en moet ook beter. En daar hebben wij als Alzheimer Nederland een concreet en uitgewerkt idee bij: investeer in dementievriendelijke buurten.

In zo'n buurt zijn veel plekken om elkaar te ontmoeten, burens en bijvoorbeeld winkelpersoneel zijn getraind en huizen aangepast.

Dementievriendelijke buurten maken dat we mantelzorgers ontlasten én mensen minder uren zorg nodig hebben, bovendien stelt het verhuizing naar het verpleeghuis uit. Dat is belangrijk want met het personeelstekort en de groeiende groep mensen met dementie is er straks niet genoeg zorgpersoneel om voor hen te zorgen. En minstens even belangrijk, mensen met dementie blijven op deze manier onderdeel uitmaken van onze samenleving.

U kunt deze documentaire zien bij Pathé Rembrandt Utrecht.
Zondag 28 januari 2024, aanvang: 17:00 uur

PONT Zorg en Speciaal

Ondervoeding ouderen: groot en onderschat probleem.

Om de ouderenzorg betaalbaar te houden, moet het tegengaan van ondervoeding hoger op de agenda. Dat zeggen onderzoekers van Hogeschool Inholland. Het aantal ouderen dat te kampen heeft met ondervoeding is namelijk groot en zal naar verwachting nog stijgen.

Het Kenniscentrum Ondervoeding meldt dat nu 16 procent van de thuiswonende kwetsbare 65-plussers ondervoed is. En 38 procent van de ouderen die worden opgenomen op de geriatrieafdeling in het ziekenhuis. De zorgkosten voor ondervoeding liggen op 1,8 miljard euro en dat is hoger dan de zorgkosten voor obesitas (overgewicht).

Risicofactoren

Ondervoeding blijkt lastig te herkennen. Omdat ouderen zelf vaak overschatten hoe gezond ze eten. Omdat ouderen en zorgprofessionals het risico op ondervoeding en de gevolgen daarvan juist onderschatten. En omdat ondervoeding vaak aan de buitenkant niet te zien is: iemand met overgewicht kan ook ondervoed zijn. Wanneer ondervoeding (te) laat wordt gesignaleerd, duurt het langer voor er ingegrepen kan worden en neemt de kans op gezondheidscomplicaties toe.

Aanpak

Om ondervoeding aan te pakken en tegen te gaan, is bewustwording nodig. Zowel bij de ouderen zelf als bij mantelzorgers en (wijk)zorgprofessionals. Dat kan door scholing, voorlichtingscampagnes en heldere richtlijnen om signalen van ondervoeding tijdig te herkennen en gepast te reageren. Onderzoekers van Inholland zien hierin een actieve rol voor gemeenten, zorgverzekeraars en hogescholen met opleidingen in zorg & voeding.

Met het project [PLINT Ondervoeding](#) wil Hogeschool Inholland thuiswonende ouderen met risico op ondervoeding helpen, door op verschillende manieren aandacht te schenken aan preventie.



**KBO Stad Utrecht
Eucharistieviering
Aloysiuskerk
Vrijdag 16 februari 2024
Aanvang: 10:00 uur**

Adriaan van Ostadelaan 2, 3583 AJ Utrecht (**Ingang tussen de kerk en
Pastoraal Centrum**) Bus 8 (richting Wilhelminapark via Utrecht CS)
Bushalte: Adriaan van Ostadelaan

Aansluitend koffie of thee in de ontmoetingsruimte.

VERLANGEN

Baby zoekt de moederborst
Kleuter wil een ijsje
Puber van pas dertien jaar
Ziet graag dat leuke meisje

Ankie krijgt haar eerste zoen
Ontdekt een nieuw soort leven

Is gelukkig... dan weer niet
Zij kan zich nog niet geven

Geluk: is het te vinden?
Misschien toch wel
En heel dichtbij

Tevreden zijn met wat er is
Een vorm van rust
Aanvaarding van de werkelijkheid
Gevonden na een lange strijd..

Inschrijfformulier lidmaatschap KBO Stad-Utrecht

Mevrouw De heer *(kruis het gewenste hokje aan)*

Voorletters : _____

Tussenvoegsel : _____

Naam : _____

Adres : _____

Postcode : _____ Plaats: _____

Geboortedatum: _____

Telefoon nr. : _____

Mobiel nr. : _____

E-mailadres : _____

Aangemeld door het lid: _____

Datum : _____

Bankrekening IBAN nummer: _____

Ten name van: _____

De contributie bedraagt: *(kruis het gewenste hokje aan)*

28,50 euro per jaar d.m.v. een automatische afschrijving

30,00 euro per jaar door middel van een overschrijving

Datum: _____

Handtekening : _____

Het formulier verzenden naar:

Ledenadministratie KBO Stad-Utrecht

Eduard Verkadelaan 115, 3584 GT Utrecht

E-mail: ledenadministratie@kbostadutrecht.nl