

# KBO



# Fryslân

Editie 3 - Leeuwarden - Leeuwarderadeel - Boarnsterhim

Informatiemagazine voor senioren



**'De vrijwilligers-  
organisatie  
door en  
voor senioren'**

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



## Contact / Colofon

### Wij zijn KBO Fryslân

De Eker 9  
8621 DP HEEG  
www.kbofryslan.nl  
info@kbofryslan.nl  
0515 444850

Voor meer informatie kunt u terecht bij het secretariaat van KBO Fryslân op bovenstaand adres.

### Uitgever

Romeo Delta Multimedia BV  
Postbus 101  
7130 AC Lichtenvoorde  
(0544) 35 22 35  
www.romeodelta.nl

Vormgeving: Chris Nijhof  
Acquisitie en coördinatie:  
René Doppen en Daniël Schmitz

### Oplage

± 25.000 stuks per editie  
Totale oplage: 125.000, 5 edities

### Verspreiding

Gesegmenteerd Huis-aan-Huis

Om maar met de deur in huis te vallen: dit magazine wordt u aangeboden door KBO Fryslân. Een ouderenorganisatie die op zoek is naar nieuwe leden. En, om de prullenbak vóór te zijn, dit is geen klaagzang van senioren die bedrogen en bestolen worden door de politiek. De zorg brengt onze leden geen leed toe en in de verzorgingshuizen krijgen wij schone, niet gebruikte luiers.

In tegendeel: de senioren van tegenwoordig mogen hun handen dichtknijpen. Als de artrose dat toelaat. Ze worden ouder, blijven vitaler en zijn in het algemeen veel gezonder dan vroeger. Senioren zijn zelfredzamer dan ooit, de meesten blijven tot hun dood thuis wonen. De armoede onder ouderen is minder dan bij de rest van de bevolking. Senioren hebben niets te klagen.

Specialisten, huisartsen en zorgverleners worden steeds professioneler en doen hun uiterste best om de zorg steeds beter te maken en de kosten niet uit de hand te laten lopen. Alle politieke partijen hebben de beste bedoelingen met senioren in Nederland. Als de politiek er mee bezig is wil dat natuurlijk niet zeggen dat er nooit wat misgaat.

## Waarom dan een ouderenbond?

Wij zien de zorgvraag in de komende 10 jaar nog enorm toenemen. Zelfs als daar geld voor is, is het de vraag of we op tijd de mensen kunnen opleiden die deze zorgvraag gaan invullen. De lammen en de blinden weten daar een oplossing voor. Maar ook van minder zwaar gehandicapte senioren neemt de redzaamheid toe als ze elkaar helpen. Vandaag al. KBO Fryslân verenigt mensen die elkaar willen helpen.

Met de toename van het aantal hoogbejaarden worden begrippen als voltooid leven -euthanasie - waardigheid - grenzen aan behandeling actueel. Elke talkshow heeft wel een onderzoeker over die onderwerpen laten opdraven. Maar mogen senioren daar zelf ook iets van vinden? Laat ze daar ook eens met elkaar over praten. Contacten tussen leeftijdsgenoten ontstaan niet helemaal vanzelf. Die moet je organiseren. KBO Fryslân brengt senioren met elkaar in contact.

Behalve de bovenstaande, zijn er nog veel meer goede redenen om lid te worden van de KBO. Die leest u allemaal in dit magazine. De karikaturen hebben we ook. Bingo en zo. Hilarisch!

KBO Fryslân is geen commerciële organisatie. Er is geen budget voor ledenwerving. Daarom zijn wij dankbaar dat de vele adverteerders en de uitgever RomeoDelta dit magazine mogelijk hebben gemaakt.

Wij wensen u veel leesplezier!

Namens het bestuur van KBO Fryslân.

*S.P. Wiersma*





# Vrijwilligers

De vijftien plaatselijke afdelingen van KBO Fryslân organiseren voor de leden allerlei bijeenkomsten en activiteiten. Wie geïnteresseerd is in die uitjes en activiteiten kan meedoen. Zo niet, dan blijft u op de hoogte van belangrijke onderwerpen voor senioren door het ledenblad dat door KBO-PCOB wordt uitgeven.

Er zijn ook leden, meestal de jonkies (75-), die meer willen dan passief de gebeurtenissen meemaken. Die zetten zich in om de afdeling mee te maken. Zij gaan bij de activiteitencommissie, worden lid van het bestuur of geven zich op als bezorger van het ledenblad. Zo zijn er alleen al in Friesland meer dan honderd leden-vrijwilligers die tien keer per jaar een stapeltje van 20 ledenbladen rondbrengen.

Veel te vitaal om thuis te blijven zitten, pakken mensen met een financiële achtergrond een cursus belastinginvuller op. Anderen doen een opleiding als onafhankelijke cliëntondersteuner. Weer anderen

KBO Fryslân is een organisatie ván en vóór leden. KBO Fryslân maakt deel uit van de grote landelijke KBO-PCOB organisatie die ruim een kwart miljoen leden heeft.

worden veiligheidsadviseur. Let wel: het hoeft niet, maar we vinden het wel prachtig als u uw talent beschikbaar maakt voor andere leden.

Wij zijn als KBO Fryslân ontzettend trots op al onze vrijwilligers. Natuurlijk is een middagje bingo geen wereldschokkend evenement. "De bingo" is gedateerd en een geliefde karikatuur van "bejaarden". Maar we zien dat de deelnemers en ook de vrijwillige begeleiders daar heel veel lol aan beleven. Dus blijven we dat organiseren zolang we deelnemers en begeleiders kunnen vinden.

Ook mensen met een politieke of bestuurlijke achtergrond zetten bij de KBO hun talent in. Die kom je tegen in overlegorganen en besturen waar zij de belangen van senioren onder de aandacht brengen richting zorgorganisaties en politiek.

# Laat je stem horen

Op 21 maart 2018 zijn de verkiezingen voor de gemeenteraden. In een deel van onze provincie wgens herindeling al op 22 november 2017. U gaat dan stemmen op een partij die naar uw mening de beste keuzes maakt. Maar in de stembus gaan alleen stembiljetten. Uw verhaal kan er niet bij in.

U kiest de partij die uw vertrouwen heeft. Maar wat u zelf precies wilt kunt u in het stemhokje niet duidelijk maken. Ouderenorganisaties kunnen dat wel. De KBO is vertegenwoordigd in adviesorganen van de gemeentebesturen en brengt daar zaken naar voren die voor ouderen belangrijk zijn.

Wij willen graag dat de gemeente begrijpelijke taal spreekt. Wij willen dat ouderen, ook als ze niet over een computer beschikken, aandachtig en vriendelijk geholpen worden. Wij willen dat er voldoende geschikte woningen voor senioren beschikbaar zijn en dat de zorg voor ouderen goed geregeld is. Nogal wieses allemaal. Dat kunnen de politieke partijen zelf ook wel bedenken.

Maar hoe krijgen we onze zorgen voor de langere termijn onder de aandacht? Raadsleden worden gekozen voor 4 jaar. Dat is de focus van de politiek. Mogen we ook even wat verder kijken? De vitale geboortegolf van nu wordt over 7 jaar tachtig. Niet allemaal helaas, maar het staat wel vast dat het er veel zullen zijn. Kunnen we dat rustig afwachten? Of moeten we nu maatregelen nemen om ons daarop voor te bereiden?

30% van de tachtigers wordt dement. Na de tachtigste verjaardag neemt de zorgvraag enorm toe. Hoe gaan we de mantelzorg inrichten en ondersteunen? Veel mantelzorgers zijn nu al overbelast. We weten dat ouderen doorgaans niet meer thuis kunnen wonen als de mantelzorg afhaakt. Dus los je dan, met een traplift, het probleem niet meer op. Er zijn dan handjes nodig of hele slimme oplossingen. Daar moeten bestuur en politiek nu al over na gaan denken.

Hoe zit het met het openbaar vervoer op het vergrijzende platteland? Hoe doen we straks de boodschappen als er na de keuring geen rijbewijs meer wordt verstrekt?

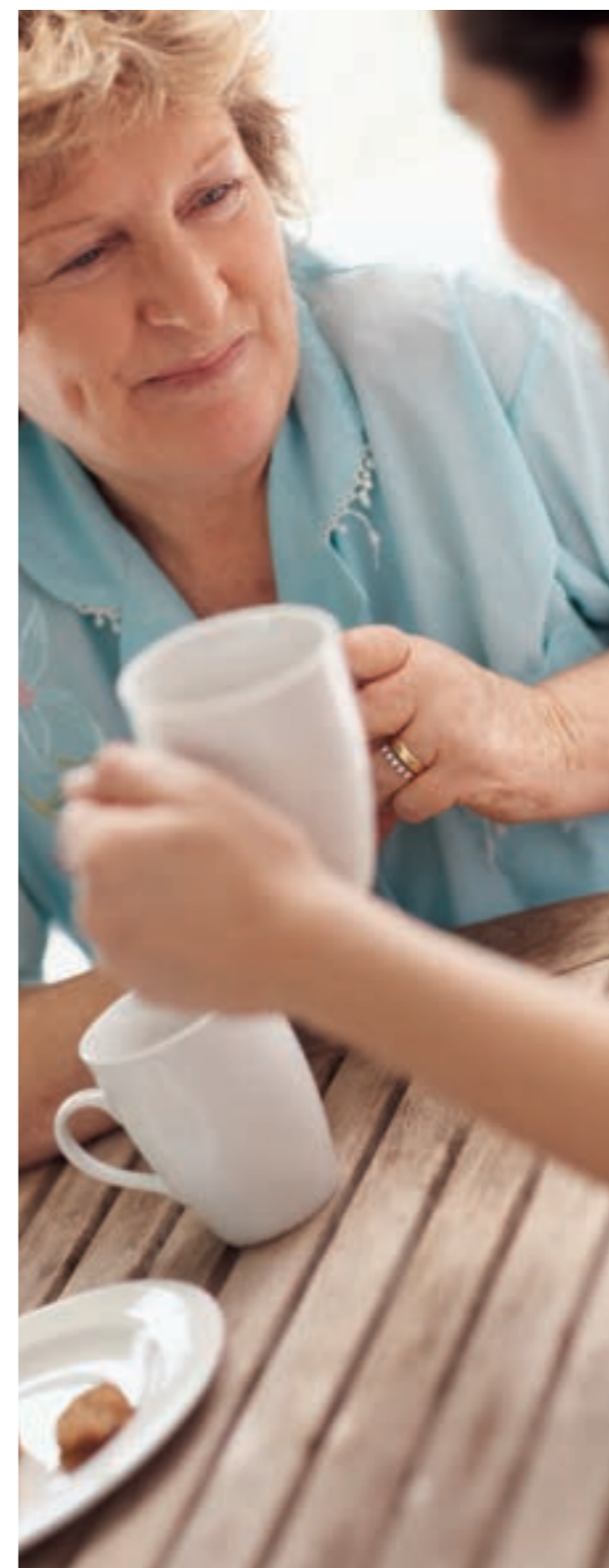
Hoe gaan we eenzaamheid aanpakken als het oude netwerk uitsterft of niet meer mobiel is? Wat kunnen we op rollatorafstand realiseren?

Wat zijn jouw zorgen? Deel ze met leeftijdgenoten in uw KBO-afdeling. Wij laten graag je stem duidelijk horen bij bestuur en politiek.



# Cliëntondersteuning

De uitvoering van de nieuwe wet WMO is opgedragen aan de Gemeenten. De wet komt er, kort samengevat, op neer dat we moeten zorgen dat iedereen in onze samenleving "mee kan doen".



Mensen die door ziekte, handicap of leeftijd beperkingen ondervinden moeten worden geholpen om een zo normaal mogelijk leven te leiden. Aan de hand van een zogenaamd keukentafelgesprek met iemand van de gemeente wordt in kaart gebracht wat de beperkingen zijn, hoe de persoon dat, eventueel met hulpmiddelen, zelf kan opvangen, wat vrienden en familie kunnen doen en wat de gemeente dan verder nog aan zorg en hulp moet bieden.

Bij het keukentafelgesprek kan weleens wat misgaan. Een voorbeeld: Oma vertelt aan de keukentafel dat ze beslist niet eenzaam is. Haar dochter komt immers eens per 14 dagen een paar uurtjes op visite, ook al moet ze daar voor 2 uur heen- en 2 uur terugrijden. Na uitwerking van het keukentafelgesprek blijkt dat het aanbod van schoonmaakhulp is gekort omdat de dochter immers elke 14 dagen komt schoonmaken. De dochter maakte bezwaar omdat dit echt niet de bedoeling was van het ritje naar oma. Ze kreeg gelijk van de rechter.

Veel ouderen zijn geneigd hun mogelijkheden te overschatten, soms zit de mantelzorger niet bij het gesprek. Wat er wel en wat er niet kan komt zo niet goed in beeld en dan leidt zo'n gesprek gemakkelijk tot ongelukkige uitkomsten.

De KBO heeft onafhankelijke cliëntondersteuners die u kunnen helpen bij het voorbereiden van een keukentafelgesprek of bij het aanvragen van hulpmiddelen. Als het moeilijk is om dat wat u nodig heeft onder woorden te brengen kan een cliëntondersteuner u ook bijstaan bij het gesprek.

Soms is een gesprek met een ouderenadviseur alleen al nuttig om goed in beeld te krijgen wat u precies wilt. Dan is het alleen nog een kwestie van een brief schrijven en redt u zichzelf verder prima met die aanvraag.

Ook als u niet direct hulp of zorg nodig hebt maar bijvoorbeeld uw netwerk ziet afbrokkelen, het financieel steeds moeilijker wordt of als u zich zorgen maakt over de toekomst is het weleens goed om vertrouwelijk met iemand te kunnen praten.

Ouderenadvies of cliëntondersteuning nodig? Bel of mail het KBO-secretariaat. Het adres vindt u op de laatste tekstpagina van dit magazine. Zij kunnen u verder helpen.



# Belastingservice



Bijna alles dat met geld te maken heeft gaat tegenwoordig via de elektronische weg. Dat geldt ook voor de belastingdienst. Om aangifte te doen is een online computer nodig. Regelingen veranderen en zijn vaak alleen te vinden op internet.

De belastingdienst betaalt tegenwoordig ook toeslagen uit. Als de aangifte niet klopt moeten die worden terugbetaald. Dat kan leiden tot grote financiële problemen.

Voor de generatie van vóór de digitale revolutie kan aangifte doen een probleem zijn.

Daarom hebben de ouderenbonden samen een organisatie opgericht die u kan helpen bij de jaarlijkse aangifte inkomstenbelasting. Zij kunnen ook de documenten invullen die nodig zijn voor de huurtoeslag en zorgverzekeringswet. Deze Belastingservice heeft deskundige vrijwilligers die uw aangiften en aanvragen kunnen opstellen en indienen. De Belastinginvullers (momenteel zijn dat hier in Friesland 60 personen) worden provinciaal aangestuurd door de Provinciaal Coördinator.

Particulieren met inkomen tot € 35.000 (alleenstaand) of € 50.000 (samenwonend / gehuwd) kunnen gebruik maken van de belastingservice. Deelname kost € 5.50 per persoon. De belastinginvullers kunnen een vergoeding vragen voor hun onkosten van maximaal € 12.

De belastingservice is tot nu toe alleen voor leden van de ouderenbonden. Vanaf 1 januari 2018 kunnen ook niet leden van deze service gebruik maken. Niet leden zullen wel meer moeten betalen voor deze service.

Als u gebruik wilt maken van de belastingservice kunt u zich aanmelden via het landelijk telefoonnummer 0900-0401437 (€ 0,10 per minuut). U kunt natuurlijk ook de secretaris van de KBO Fryslân bellen als u lid bent of wilt worden. Zij kan u verder op weg helpen. Het telefoonnummer en emailadres van het secretariaat staat op de laatste tekstpagina van dit magazine.

# Veiligheid

In Nederland belanden ongeveer 100.000 ouderen per jaar op de spoedeisende hulp na een valincident. Iedere dag overlijden er negen 65plussers als gevolg van een valongeval. Vooral het aantal ongevallen van 75plussers in en om huis stijgt de laatste jaren dramatisch. Veel meer dan te verklaren is door de toename van het aantal 75plussers. Vallen is geen fatale ziekte. Vallen had in de meeste gevallen voorkomen kunnen worden.

We zien ouderen die door financieel misbruik in de problemen raken. Vaak was dat te voorkomen geweest door elke week automatisch een bedragje op een aparte bankrekening te storten en dat pasje en die pincode mee te geven aan de mensen die boodschappen voor je doen.

Je kunt op een leeftijd raken dat je de financiën liever niet meer zelf doet. Hoe vertrouwd de persoon ook is aan wie je dat overdraagt: het 4 ogen principe hoort er bij. Vraag nooit iemand om dat te doen zonder een ander die er toezicht op houdt. Fraude is op zich al een drama. Ook nogal verwoestend voor de familierelaties en dat is misschien nog wel veel erger.

De tijd dat we alleen de ramen dicht moesten doen en de deur goed afsluiten is voorbij. We hebben te maken met babbeltrucs, phishing mails en allerlei andere vormen van internetcriminaliteit.

Werken de brandmelders? Staan er obstakels in de vluchtroute? Krijgt de C.V. ketel regelmatig onderhoud? Wordt de wasdroger voldoende stofvrij gehouden?

Bij KBO hebben we getrainde veiligheidsadviseurs die u kunnen helpen om alle veiligheidsaspecten in en om het huis na te gaan. Een los vloermatje kan uw levensverwachting behoorlijk in de weg zitten, vooral als dat boven aan de trap ligt. Bel of mail het KBO secretariaat. Zij kunnen u verder helpen.



# Uitjes en activiteiten

In KBO-Fryslân werken 15 lokale afdelingen met elkaar samen. Het aardige daarvan is vooral dat die afdelingen autonoom zijn en dat ze allemaal de dingen op hun eigen manier aanpakken. KBO is geen eenheidsworst. Wat een afdeling wel of niet doet is toegesneden op de behoefte van de leden van de afdeling.

De uitjes en activiteiten van KBO afdelingen zijn dus divers. De schaal is overzichtelijk. Dat voelt vertrouwd, je kent de mensen en we doen altijd dingen die goed bij de cultuur van de stad of streek passen. Iedere afdeling houdt u met een eigen ledenblad op de hoogte van wat er allemaal te doen is.

De motieven om aan een spelletje mee te doen, een bijeenkomst te bezoeken of met een (bus)tocht mee te gaan kunnen heel verschillend zijn. Sommigen vinden het spelletje leuk, of het onderwerp van de bijeenkomst interessant, anderen gaat het om de gezellige contacten.

De maatvoering van ledenvergaderingen is zodanig dat er wat in te brengen valt. Eigen initiatieven worden gewaardeerd. Als u een boekenclubje wilt oprichten kan dat. Overigens is er in de wereld van de senioren genoeg aan de hand om dat niet helemaal aan wetenschappers in talkshows over te laten. Onderwerpen als euthanasie, grenzen aan medische behandeling, waardigheid zijn belangrijk genoeg om eens met ervaringsdeskundige leeftijdsgenoten te bespreken. Als daar behoefte aan is komen bij de KBO ook de wat zwaardere en serieuze onderwerpen aan bod.



We doen ook dingen met alle afdelingen samen. De jaarlijkse boottocht van KBO Fryslân is zo'n traditioneel evenement waar we met meer dan honderd mensen van genieten.

De grote ledendag die we elk jaar organiseren is een mooie combinatie van bezinning en ontspanning. Ook daar kunnen we nieuwe contacten leggen, gezellig lunchen en genieten van een leuk optreden.

## Word lid

Als u lid wordt van een KBO-afdeling in Friesland bent u zonder verdere kosten meteen ook lid van de landelijke KBO-PCOB organisatie. Dat is de grootste ouderenorganisatie van Nederland met meer dan een kwart miljoen leden. Een sterke ouderenbond waar goed naar geluisterd wordt in de tweede kamer. Bovendien een organisatie die veel service biedt aan haar leden en goed weet waar senioren behoefte aan hebben.

Onze leden ontvangen 10 keer per jaar het interessante ledenmagazine van KBO-PCOB. Honderd pagina's met informatie die eigenlijk geen enkele 55plusser zou mogen missen. Met vrolijke en serieuze onderwerpen die stuk voor stuk zijn toegesneden op de interesse van senioren.

Leden van KBO genieten allerlei ledenvoordelen. U verdient de contributie voor KBO al binnen een paar maanden terug als u de collectiviteitskorting voor KBO leden aanvraagt bij de ziektekostenverzekeraars "Zilveren Kruis" of "de Friesland".

Omdat KBO-Fryslân 15 afdelingen heeft is er altijd wel een bij u in de buurt. Bovendien blijft u in een mooie overzichtelijke situatie die niet te massaal is. Zo kunt u de andere leden dus ook goed leren kennen en wellicht een paar leuke nieuwe kennissen opdoen. Als u lid wordt mag u het allemaal meemaken. Misschien wordt u wel zo enthousiast dat u het mee wilt maken. Handen uit de mouwen en leuke dingen doen.

De afdelingen organiseren allerlei activiteiten en bijeenkomsten. Omdat de afdelingen hun eigen beleid bepalen en ook hun eigen activiteiten organiseren kunnen er kleine contributiever verschillen zijn. Reken op een bedrag van ongeveer € 25.00 per persoon per jaar.

**Secretariaat ● KBO Fryslân ● de Eker 9 ● 8621 DP ● HEEG ● telefoon 0515 444850**  
**info@kbofryslan.nl ● www.kbofryslan.nl**

