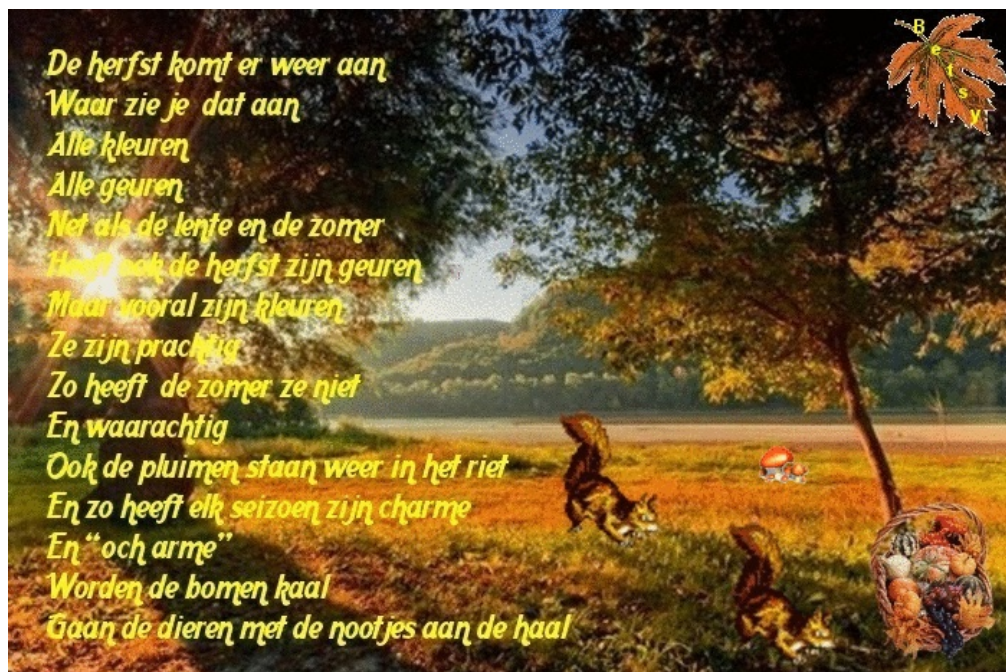


Nieuwsbrief oktober 2023

Protestants Christelijke Ouderenbond

afdeling Den Dolder

correspondentie adres:
Gerrie & Cees van Rijswijk, Schaapskooi 7,
3734 CR Den Dolder, tel 030 2250325.
E-mail cvr7@hotmail.nl



Uit de afdeling

Lief en leed

11 september is mevrouw Emmy Klein-Obbink overleden. Wij wensen haar nabestaanden sterkte met dit verlies. Als u wilt dat uw naam wordt vermeld bij het ledennieuws, zodat andere leden met u kunnen meeleven bij

ziekte en/of (huwelijks)jubileum, geeft u dit dan door aan Gerrie van Rijswijk. Ook als u het niet op prijs stelt dat uw naam wordt genoemd verneem ik dat graag van u.

Komende activiteiten van de PCOB

Op vrijdag 6 oktober zal Cees de foto/film van hun reis door Polen laten zien. Zie uitnodiging
Over de adventsbijeenkomst op zondagmiddag 10 december wordt nog druk overleg gevoerd.
Wel kan ik alvast verklappen dat het Senioren Harmonieorkest van de provincie Utrecht weer zal optreden.

Op vrijdag 5 januari willen we de Nieuwjaars inloop houden.

Op vrijdag 2 februari houden we de Jaarvergadering.

Activiteitencommissie van de PCOB uit DE BILT

Donderdag 12 oktober – dhr. B. Sikkema. Onderwerp: Wycliff Bijbelvertaalwerk.

Dinsdag 14 november – mevr. T. Viveen uit Nijkerk. Onderwerp: vertelvoorstelling over rouw en trouw in het verpleeghuis.

Maandag 11 december – mevr. Joke Verweerd met een Kerstprogramma.

Dinsdag 9 januari – Nieuwjaarsbrunch bij Fortzicht, Groenekan, van 11.30 tot 14.00 uur.

Dinsdag 13 februari – dhr. M. van de Ruitenbeek. Onderwerp: natuurfotografie.

Dinsdag 12 maart – Alg. Ledenvergadering. Na het huishoudelijk gedeelte presentatie door dhr. R. van Renswoude over hulp aan Hongarije vanwege Operatie Mobilisatie.

Dinsdag 9 april – dhr. A. Haverkamp met een PowerPoint Presentatie over Pasen.

Mei – evt. afsluiting met een etentje

Tenzij anders vermeld komen we bijeen in het Wijkgebouw naast de Zuiderkapel, Boslaan 1 te Bilthoven. Tijd: van 14.30 tot 16.30 uur.

Inlichtingen bij Mevrouw H.G. Rijksen-Landman telefoonnummer 0346-212343.

Van het landelijk bureau



Prinsjesdag is Troonrede en miljoenennota. Maar het is ook de koninklijke rijtoer van Paleis Noordeinde naar de Koninklijke schouwburg. Mét prinses Alexia dit jaar, zij maakte haar debuut. Voor demissionair minister-president Mark Rutte was het – normaal gesproken – juist de laatste Prinsjesdag in functie. Koopkracht en armoedebestrijding zijn belangrijke thema's in de plannen en in het politieke debat. Onze belangenbehartigers

hebben voor u bekeken wat er nog meer in de plannen staat. Op de thema's waar we ons sterk voor maken vindt u de belangrijkste punten.

Plannen voor de zorg

De afgelopen maanden is er veel maatschappelijke onrust ontstaan over de plannen van het kabinet om te bezuinigen op de ouderenzorg. Na de val van het kabinet verklaarde de Tweede Kamer de plannen en bezuinigingen al controversieel. De huidige Kamer zal ze dus niet meer behandelen. Over de plannen waar in de begroting al rekening mee was gehouden, ontstond nog onduidelijkheid. Op Prinsjesdag maakte demissionair minister Helder (Langdurige Zorg) bekend dat twee van deze plannen voor 2024 niet doorgaan. Het gaat om een aantal maatregelen die in 2024 samen een bezuiniging van 225 miljoen euro hadden moeten opleveren. Eén daarvan is een tariefkorting van 100 miljoen euro in de verpleeghuiszorg, die te maken heeft met het door ontwikkelen van het Kwaliteitskader Verpleeghuiszorg. Volgens de minister kost deze doorontwikkeling meer tijd, waardoor is besloten de korting in 2024 nog niet door te voeren. De andere maatregel die in 2024 niet doorgaat, is een bezuiniging van 125 miljoen. Die zou moeten ontstaan door het afsluiten van meerjarige contracten met strikte financiële afspraken in de langdurige zorg.

Probleem niet opgelost

KBO-PCOB vindt het positief dat deze bezuinigingen even zijn opgeschort, maar het probleem is hiermee nog lang niet opgelost. Het opschorten in 2024 betekent uitstel en vooralsnog geen afstel, omdat de bezuinigingen voor 2025 nog niet van de baan zijn. Voor de jaren vanaf 2025 heeft de overheid de bezuinigingsopbrengst namelijk al wel ingecalculeerd. Zelfs voor hogere bedragen, die samen oplopen tot 485 miljoen euro per jaar. Als het nieuwe kabinet geen extra geld uittrekt om de voorgenomen bezuinigingen uit de boeken te krijgen, dan dreigen deze vanaf 2025 alsnog door te gaan.

Scheiden wonen en zorg

Er is nog een reden waarom KBO-PCOB niet tevreden is. Enkele andere bezuinigingen vinden in 2024 namelijk wel doorgang. Het gaat daarbij onder andere om besparingen die moeten ontstaan uit het scheiden van wonen en zorg. Bij de Algemene Politieke Beschouwingen vroeg de SP in een motie aan het kabinet om een resterende bezuiniging van 233 miljoen euro op de ouderenzorg in 2024 niet door te voeren. Helaas verwierp de Tweede Kamer deze motie.

Zorgpremie

Uit de begroting blijkt verder dat de gemiddelde nominale zorgpremie naar verwachting stijgt van 1.650 euro in 2023 naar 1.792 euro in 2024. De nominale zorgpremie is het bedrag dat mensen aan hun zorgverzekeraar betalen voor het basispakket van hun ziektekostenverzekering.

Plannen voor wonen



Als onderdeel van het maatregelenpakket om de armoede te bestrijden, gaat de huurtoeslag omhoog. Dit gebeurt door de eigen bijdrage in de huurtoeslag met 34,67 per maand te verlagen. Het kabinet trekt 0,7 miljard uit voor deze verhoging van de huurtoeslag, en dat is dan inclusief de decemberbetaling voor januari 2025.

Daarnaast heeft het kabinet een eerder voornemen in de begroting verwerkt waardoor de eigen bijdrage van 2025 tot 2029 stapsgewijs weer iets omhoog gaat.

Bouwen

Met het programma Wonen en Zorg voor Ouderen wil de overheid senioren met de juiste ondersteuning zo lang mogelijk zelfstandig laten wonen. Het streven is om minstens 290.000 woningen te bouwen voor senioren. Het gaat dan om 40.000 zorggeschikte woningen, 80.000 woningen in een geclusterde woonvorm en 170.000 zogenoemde nul-treden-woningen. Het is de



bedoeling dat gemeenten en provincies in 2024 verdergaan met het uitwerken van woningbouwplannen voor ouderen.

In 2024 zal dit programma zich ook richten op het voeren van een maatschappelijke dialoog. KBO-PCOB zet zich ervoor in om te zorgen dat senioren meer gehoord worden. Zodat er niet alleen *voor* en *over* hen wordt gesproken, maar ook *met* hen.

Plannen voor zingeving

In 2024 blijft het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (WVS) verdergaan met de uitvoering van het actieprogramma Eén tegen eenzaamheid. Een programma dat tegenwoordig overigens niet meer uitsluitend over eenzaamheid van ouderen gaat.

Daarnaast blijft het ministerie werken aan verbetering van de kwaliteit, toegankelijkheid en betaalbaarheid van de palliatieve zorg en geestelijke verzorging thuis. Ook gaat in 2024 een doorontwikkeling van de toekomstvisie voor de palliatieve zorg van start.



Plannen voor veiligheid



Het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (WVS) blijft zich sterk maken voor valpreventie. Daarom wordt bijvoorbeeld onderzocht wat mogelijk is met innovatie en technologie. Demissionair minister Helder van Langdurige Zorg heeft bij voorbaat al ingecalculeerd dat valpreventie bij 65-plussers gaat leiden tot minder valpartijen. En dat het daardoor ook leidt tot een geringer gebruik van zorg en zodoende weer tot lagere uitgaven aan de Wet langdurige

zorg. Dit is één van de bezuinigingen op de ouderenzorg die nog niet van tafel zijn.

KBO-PCOB vindt dat eerst maar eens moet worden gezien of valpreventie inderdaad tot besparingen leidt. En zo ja, hoe groot deze dan zijn, alvorens te korten op het budget voor de ouderenzorg.

Plannen voor koopkracht

Volgens de Prinsjesdagstukken gaan gepensioneerden er in 2024 gemiddeld 1% in koopkracht op vooruit. Zoals de afgelopen jaren al zo vaak is gebeurd, blijven gepensioneerden daarmee achter bij de algehele koopkrachtontwikkeling. In het algemeen gaan huishoudens er gemiddeld 1,8% op vooruit. Deze cijfers houden er echter geen rekening mee dat er aanzienlijke verschillen bestaan in de mate waarin individuele huishoudens last hebben van de prijsstijgingen.

Inkomen net iets te hoog

Het is nodig en goed dat er iets wordt gedaan voor de mensen met de laagste inkomens. Toch maakt KBO-PCOB zich zorgen over de koopkracht van gepensioneerden die een net iets te hoog inkomen hebben om voor allerlei tegemoetkomingen in aanmerking te komen. Zij betalen het volle pond. En ze zien de waarde van hun inkomen en spaargeld nu al een paar jaar flink uitgehold worden door de inflatie.

Armoedebestrijding

Hoe dan ook, koopkracht en armoedebestrijding zijn dit jaar belangrijke thema's in de Miljoenennota en in het politieke debat. Het demissionaire kabinet heeft hier 2 miljard euro extra voor uitgetrokken. Dit geld gaat onder andere naar verhoging van de huurtoeslag en het kindgebonden budget. Voor mensen met lage inkomens wordt het Tijdelijk Noodfonds Energie komende winter opnieuw opengesteld.

Moties

Nadat het kabinet op Prinsjesdag de rijksbegroting heeft gepresenteerd, dient de Tweede Kamer aan het eind van de Algemene Politieke Beschouwingen moties in waarin de indieners om aanpassingen verzoeken. Een aantal van deze moties noemen we hier.

Motie verhoging minimumloon en uitkeringen

De Tweede Kamer wil dat het kabinet meer doet voor armoedebestrijding en koopkracht. De Kamer nam een motie aan van Jesse Klaver (GroenLinks, medeondertekend door een groot aantal andere partijen), die de regering verzoekt het minimumloon per 2024 met 1,7% extra te verhogen. Deze verhoging zal dan worden gekoppeld aan uitkeringen, zodat ook de AOW omhoog gaat. De Tweede Kamer gaat de financiering van dit voorstel de komende weken nog verder officieel regelen. Wel kan het zijn dat een verhoging per 1 januari praktisch niet uitvoerbaar is. In dat geval wordt 1 juli 2024 de invoeringsdatum.



Motie energieprijzen

De Tweede Kamer wil ook dat het kabinet voorbereidingen treft voor het geval de energieprijzen in de winter ineens weer torenhoog worden. Het prijsplafond voor energie verdwijnt. Mede daarom wil de Kamer nu dat de regering een snel uitvoerbaar noodplan opstelt, voor als de energierekening in de winter stijgt en dit de koopkracht onder druk zet. De Kamer nam hierover een motie aan van DENK (medeondertekend door een aantal andere partijen).

Motie brandstofaccijnzen

Een meerderheid in de Tweede Kamer stemde daarnaast voor een motie van de VVD om te voorkomen dat de benzine- en dieselaccijnzen in 2024 stijgen. Dit zal gebeuren door de huidige tijdelijke belastingkorting met een jaar te verlengen en het eenmalig niet indexeren van de accijnzen. De motie verzoekt de regering ook om de energiebelasting voor huishoudens te verlagen.

‘Stiekeme’ lastenverzwaringen

Het kabinet wil nog enkele ‘stiekeme’ lastenverzwaringen doorvoeren waar gepensioneerden – afhankelijk van de hoogte van hun inkomen en vermogen – last van kunnen hebben.

- Om te beginnen wordt het inkomen waar de tweede belastingsschijf^[1] voor gepensioneerden begint, niet volledig (met 9,9%) maar slechts beperkt (voor 3,55%) aangepast voor de inflatie. Gepensioneerden gaan hierdoor vanaf een lager inkomen het belastingtarief van 36,97% betalen. Voor de overheid leidt dit tot hogere belastingopbrengsten die oplopen tot structureel 351 miljoen euro per jaar.
- Voor de belasting op vermogen (box 3) gaat het tarief in 2024 omhoog met 2 procentpunt in plaats van de eerder aangekondigde 1 procentpunt. Daarnaast wordt het heffingsvrije vermogen waarover geen belasting verschuldigd is, niet aangepast aan de inflatie. Dit heffingsvrije vermogen blijft 57.000 euro per persoon, in plaats van dat het wordt aangepast naar 643 euro.

Pensioen

De aanvullende pensioenen worden in 2024 naar verwachting gemiddeld met 2,1% geïndexeerd. Overigens heeft koning Willem-Alexander in de troonrede gezegd dat met de Wet toekomst pensioenen (Wtp), die op 1 juli 2023 in werking is getreden, “een grote stap [is] gezet naar een toekomstbestendiger pensioen”, en dat pensioenuitvoerders, werkgevers en werknemers hard werken aan de overstap naar het nieuwe stelsel.

Het kabinet zegt ten slotte te werken aan een wetsvoorstel dat een keuzerecht regelt voor nabestaanden – die op het moment van het overlijden van hun partner de AOW-gerechtigde leeftijd nog niet hebben bereikt – om een bedrag ineens op te nemen als de partner voor de pensioendatum overlijdt. Nu is het nog zo dat een nabestaande bij overlijden van de partner vóór pensioendatum een levenslang partnerpensioen ontvangt. Vaak is dat een maandelijks vaste uitkering.

Voor gepensioneerden geboren vóór 1 januari 1946 begint de tweede schijf in 2023 bij een belastbaar inkomen van EUR 38.704. Voor gepensioneerden geboren op of na 1 januari 1946 begint de tweede schijf in 2023 bij een belastbaar inkomen van EUR 37.150.

Plannen voor digitalisering



Bij de Algemene Politieke Beschouwingen heeft de Tweede Kamer een motie van Joost Eerdmans (JA21, medeondertekend door diverse andere partijen) aangenomen over digitalisering. Hierin wordt de regering opgeroepen om in beeld te brengen hoeveel ouderen en digitaal minder vaardigen afgehaakt raken. En om een plan van aanpak op te stellen om de huidige aanpak te intensiveren. KBO-PCOB kijkt reikhalzend uit naar de uitvoering van deze motie.

Cash

Als het aan de Tweede Kamer ligt, blijft cash geld verder te allen tijde een wettig betaalmiddel. De Kamer nam hierover een motie aan van Wybren van Haga (eveneens medeondertekend door een aantal andere partijen).

(Digitale) dienstverlening

De landelijke overheid werkt aan een ‘Stelsel Toegang’. Dit stelsel moet ervoor zorgen dat burgers voor zichzelf, voor een ander of voor een bedrijf, digitaal kunnen identificeren en authentifieren bij overheidsinstanties met goedgekeurde publieke of private inlogmiddelen. De Belastingdienst zet in op het verbeteren en toegankelijker maken van de (digitale) dienstverlening, de fysieke loketten en de Belastingtelefoon.

Gemeente Zeist

Vrijdag 29 september 20.15 - 22.00 uur

In het Bedrijfsgebouw / Het Bezinningshuis
Vijverhof Willem Arntszhoeve te Den Dolder
Komen alt-mezzo Eva Kroon en pianist Heleen Vegter terug
naar de Hoeve voor een try-out.

Ze laten je de orkestliederen van Hector Berlioz horen en
schitterende, maar onbekende, liederen van Mel Bonis. Je leert
de bijzondere klankwereld van Henri Duparc kennen en luistert naar de unieke compositie *Reflets* van
Lili Boulanger. Het is muziek die de wereld spiegelt. Want wat de
dichters en componisten van toen voelden, kun je nog steeds
meevoelen. Ga je mee op reis door deze muzikale spiegelwereld?

Zondag 1 oktober 11.00 - 15.00 uur

Park Vliegbasis Soesterberg is dit jaar 10 jaar open voor het publiek!
Dat wordt gevierd met een gezellig evenement op zondag 1 oktober
van 11.00 tot 15.00 uur. Er is voor jong en oud van alles te zien,
doen en beleven. Iedereen is welkom, gratis toegang en deelname
aan de activiteiten!

Vrijdag 6 oktober 20.00 - 21.30 uur



Muziekvereniging Dr. Engelhard geeft op vrijdagavond 6 oktober
een concert in de Maria Christinakerk in Den Dolder. Het thema
van het concert is 'Verhalen vertellen. Met en over muziek'.
Tijdens dit concert worden de muziekstukken voorzien van het
bijpassende verhaal. Niet alleen het verhaal dat de muziek wil
vertellen, maar ook het verhaal dat iemand uit het orkest bij dit
werk heeft.

Kaartverkoop aan de deur of met korting via info@mv-engelhard.nl.



Vrijdag 13 oktober 20.00 uur



Openingsconcert Cultuurpodium: Pedano zusjes

Op 13 oktober opent het Cultuurpodium Den Dolder het nieuwe seizoen
feestelijk met een concert van de toptalenten: Pedano zusjes Maria en
Anuschka, begeleid door Illia Fialko piano.

Deze talenten zijn bekend van onder andere Superkids en Podium
Witteman. Zij brengen een vrolijk programma op hobo, altviool en piano
met zang, een verrassende combinatie. Droom weg bij een prachtig
romantisch programma door deze drie jonge, zeer getalenteerde

musici.

De zusjes Pedano treden al sinds hun kinderjaren samen op. De 9-jarige Anuschka (2000) begon met
altviool spelen na het horen van Janine Jansen. Maria (2003) beschikt over een uniek zangtalent en
werd verliefd op de hobo.

Anuschka en Maria wonnen beiden internationale concoursen en speelden en zongen onder meer in
Carré, het Amsterdamse Concertgebouw en Victoria Hall Singapore. Pianist Illia Fialko (2000) komt uit
een zeer muzikale Oekraïense familie. Als laureaat van diverse internationale concoursen geeft hij
regelmatig concerten in Europa.

Reserveren: Stuur een e-mail naar info@cultuurpodiumdendolder.nl en maak s.v.p. € 20,- per persoon
over naar NL07RABO 0146 0339 14 t.n.v. Cultuurpodium Den Dolder o.v.v. naam en datum van het
concert. Wil je op de avond zelf nog komen zonder reservering? Als er nog plek blijkt te zijn ben je van
harte welkom. Betalen kan dan via PIN. Meer informatie vind je op de website van het Cultuurpodium

Algemeen

Feiten & fabels over muggen

Zoemende muggen staan op nummer één als nachtrustverstoorders. Er gaan veel onjuistheden rond over deze vervelende insecten. Wat moet je nu wél en niet geloven? Wij zetten de feiten en fabels voor je op een rij.



Muggen komen op licht af

Fabel. Deze fabel zal je misschien wel het meest verbazen. De lampen in je huis hoeven niet uit om aan muggen te ontkomen. Sterker nog: ze houden helemaal niet zo van licht, omdat ze zich in het licht minder goed kunnen oriënteren. Dat je de insecten 's avonds ziet rondvliegen in je slaapkamer, heeft simpelweg te maken met het feit dat je meer insecten ziet in het licht.

Muggenbeten jeuken altijd

Fabel. De jeuk is afhankelijk van hoe het immuunsysteem reageert op de circa twintig lichaamsvreemde eiwitten die een mug op de huid achterlaat. Sommige mensen reageren daar hevig op, anderen helemaal niet. Als je krabt, beschadig je het weefsel in en onder de huid nog meer. Dit activeert de ontstekingsreactie die bij de beet hoort. De jeuk wordt intenser en zal langer aanhouden. Houd jezelf dus in.

Hoe ontstaat die jeuk? Normaal stolt je bloed als je een wondje hebt. Om het bloed rustig op te kunnen slurpen, moet het even vloeibaar blijven. Daarom spuiten muggen tijdens het steken een beetje speeksel met een antistollingsmiddel in je huid. Als reactie op dit antistollingsmiddel komt er histamine vrij, wat zorgt voor een allergische reactie die gepaard kan gaan met jeuk, roodheid en zwelling.

Muggen hebben een voorkeur voor bepaald bloed

Fabel. Het is een veelvoorkomende vergissing te denken dat we lekker bloed hebben en daarom veel worden gestoken. Niets is minder waar. Muggen hebben geen voorkeur voor een bepaalde bloedgroep of zoet bloed.

Muggen hebben een voorkeur voor koolstofdioxide, lichaamsgeur en warmte

Feit. Muggen hebben een buitengewoon sterk reukorgaan. Ze worden aangetrokken door koolstofdioxide, lichaamsgeur en warmte. Koolstofdioxide komt van nature voor in de atmosfeer: we ademen het in en uit. Hoe meer je uitademt, hoe aantrekkelijker je voor een mug bent. Lange en grote mensen stoten meer koolstofdioxide uit dan kinderen en baby's en worden over het algemeen dus meer gestoken. Bij zwangeren is dit ook het geval. Ook sporters worden meer gestoken door muggen door de uitstoot van koolstofdioxide.

Naast koolstofdioxide jagen muggen eerder op mensen die veel lichaamsszuren produceren. Zoals bijvoorbeeld urinezuur of zweet. Deze stoffen kunnen muggen al van ver ruiken. Daarnaast ben je sneller het doelwit voor een mug als je een warme huid hebt.

De geur van lavendel is aantrekkelijk voor muggen

Fabel. Muggen zijn helemaal niet dol op de geur van lavendel. Druppel bijvoorbeeld wat lavendelolie bij het raam om te voorkomen de beesten naar binnen vliegen. Huidproducten van lavendel zijn ook erg efficiënt. Ze verbergen je natuurlijke lichaamsgeur. Heftige geuren als knoflook, citroen, eucalyptus en pepermint houden de vervelende beesten eveneens op veilige afstand.

Een kruisje in je muggenbult helpt tegen jeuk

Fabel. Als je een kruisje zet in een muggenbult, dan vervang je heel even de jeuk door pijn. Het werkt maar tijdelijk en helpt dus niet echt tegen de jeuk. Bij jonge kinderen kan het soms wel een klein beetje helpen voordat ze gaan slapen. Puur als afleiding van de jeuk om sneller in slaap te vallen. Door de jeuk kunnen ze wakker liggen.

Mannetjesmuggen prikken geen mensen

Feit. Mannetjesmuggen zuigen alleen nectar uit bloemen om de suikers te eten. De vrouwtjes hebben de eiwitten uit het bloed van zoogdieren nodig om de grote hoeveelheid eieren te kunnen produceren.

Belangrijke adressen

Contact met de gemeente over zorg en ondersteuning Gemeente Zeist Het Rond 1, 3700 AM Zeist
Tel. 14 030 / E-mail: zeist@zeist.nl Website: www.zeist.nl/ondersteuning U kunt ook binnenlopen bij de spreekuren van het **Wijkteam van de gemeente Zeist**, waar ook de **wijkmanager** en de **politie** aanwezig zijn van 11.00 tot 12.00 uur Op de dinsdagen van de even weken in de Maria Christina Kerk Dolderseweg 123B.

Steunpunt Mantelzorg Zeist 't Noorderpunt, Laan van Vollenhove 1014, 3706 AH te Zeist
telefoon 030 6925319, info@mantelzorgzeist.nl www.mantelzorgzeist.nl

Zelfstandige Zorgmakelaars www.bmzm.nl

Ankie Baas 06 42538618 ankie@mantelzorgdebaas.nl

Ineke Bosma 06 54662361 ineke@regiomantelzorgmakelaars.nl

Belbus Reserveren minimaal 2-3 werkdagen van te voren 030 693 23 21 op werkdagen tussen 8.00 en 12.00 uur.

Persoonlijk vervoer Reserveren meer dan 2 werkdagen van te voren 030 6940400 op werkdagen tussen 8.00 en 12.00 uur.

Vrijwilliger Thuis Hulp en ondersteuning door vrijwilligers. Op afspraak: Wijkloophuis Kerckebosch, Prinses Margrietlaan 32. 030 6971106 of 0651760344 en info@wijkloophuiskb.nl.

Stichting Vier het Leven heeft telefoonnummer 035 524 51 56 en is op werkdagen bereikbaar, evenals op www.4hetleven.nl

Veilig Thuis. Voor informatie en advies over huiselijk geweld en kindermishandeling. Tel. 0800- 2000 Het nummer is 7 dagen per week, 24 uur per dag bereikbaar. Website: www.samen-veilig.nl/ veilig-thuis-utrecht

Deelkasten den Dolder Henriette van Amerongen Pleineslaan 25 en/of petra@dendolder.nl

Rijbewijs verlengen. Dokter Kaarsgaren, Wijkcentrum de Koppeling, de Clomp 19-04, 3704 KS Zeist. U kunt een telefonische afspraak maken via het mobiele nummer van dokter Kaarsgaren, 06 28 70 10 55. (bij voorkeur bellen op dinsdag of vrijdag). De keuringen vinden plaats op de vrijdagmiddag en de zaterdagmorgen. Een keuring aanvragen is ook mogelijk per e-mail: rkaarsgaren@ziggo.nl De keuringskosten bedragen € 50,- (contant betalen of pinnen). Mee te nemen naar de keuring:

-CBR-formulier (af te halen bij de Gemeente, ad +/- € 35,-);

-urine;

-medicijnlijst;

-eventueel medische brieven (bij ingewikkelde medische problematiek handig);

-eventueel andere handige medische bescheiden zoals een diabetesboekje.

Eetmee Natuurlijk hoeft u geen topkok te zijn om eetadres te zijn. En iedereen kan gast zijn: van senior tot jongere, van nieuwe buur tot Doldernaar. Iedereen is welkom!

Meer informatie staat op de website van www.eetmee.nl

Telefoon: 030 – 2213498 Email: info@eetmee.nl

Repair Café den Dolder Locatie Werkwinkel, Dolderseweg 79a, 3734 BD, Den Dolder open op de 3^e zaterdag morgen van de maand.

Vrijwilligers staan klaar om je te helpen met het repareren van apparaten, kleding, speelgoed en andere spullen. Meer weten of wil je helpen? Bel met de coördinator Karin Koekoek 06-51152025.

Digitaal Spreekuur voor alle vragen over telefoons en computers

Iedere donderdagochtend tussen 10.00 en 12.00 uur zitten vrijwilligers klaar om antwoord te geven. Het spreekuur is gratis, maar vrijwillige bijdrage mag, locatie is de Werkwinkel, Dolderseweg 79 a, tussen de bloemist en restaurant Yumisan. Afspraak maken? Bel Ingrid Wong, 06 147 67 539. Geen vraag is te moeilijk of te makkelijk. En we hebben altijd tijd voor een praatje, koffie en/of thee.



DenDolder.nl Bezoek de website www.dendolder.nl en kijk daar naar alle activiteiten die er te doen zijn in Den Dolder. Ook vind je hier informatie over de vele verenigingen en initiatieven in Den Dolder.

Ons Groene Huis Slotlaan 300 te Zeist. Openingstijden zijn van woensdag tot en met vrijdag van 13.00 tot 17.00 uur, zaterdag van 12.00 tot 16.00 uur. Op dinsdagmiddag zijn we alleen open op afspraak. 030 3690051 of mail naar contact@mijngroenehuis.nu

Energiemaatje kan via het formulier op www.omlaagdiemeter.nu/energiemaatje of door te bellen naar 030 369 00 51 (graag een voicemailbericht met naam en telefoonnummer inspreken).

Medipoint | Vitras Bergweg 1 Zeist Tel. algemeen: 088-10 20 232 Tel. service: 088-10 20 231