

Zorg voor morgen Doe het nu

Gezond met minder geld, een gezellige en interactieve workshop

Regelmatig organiseert Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW) informatieve bijeenkomsten in een van de drie ontmoetingspunten: De Peppel, De Oosthof en De Plataan. Half mei was de workshop 'Gezond met minder geld', een interactieve en gezellige bijeenkomst waarin diëtist Valerie van der Burg haarfijn uitlegde wat de verleidingen zoal zijn en hoe we betere en vooral goedkopere keuzes kunnen maken.

Discussies

De workshop begon met vragen met mooie discussies tot gevolg. Want welk cijfer geef ik mezelf voor voeding? En voor omgaan met geld? Daarbij werden vragen geformuleerd aan Valerie waarop de deelnemers graag antwoord wilden krijgen. "Als ik moe ben, lap ik de voedingsregels weleens aan mijn laars, hoe kan ik dat voorkomen?" of "Wat heb ik eigenlijk dagelijks nodig?" De diëtist wist overal antwoord op.

Quizzen

Een quiz daagde de gasten uit en de goede antwoorden, beloond met een heerlijk tomaatje, werden voorzien van vele tips. "Tegenwoordig raadt het voedingscentrum aan om dagelijks 250 gram groente te eten. Dat was vroeger 200 gram. Koop vooral seizoensgroente, bereid er veel van en vries een gedeelte in. Als je dan moe bent en geen zin hebt om boodschappen te doen, heb je altijd wat in de vriezer liggen!", "Van volkoren producten zit je

sneller vol en daar heb je dus minder van nodig" en "vlees is het duurste stukje van de maaltijd, vervang het een paar keer in de week door peulvruchten als witte-, kidney- of chilibonen" waren een aantal tips. De meest interessante was toch wel: "Onderzoek heeft aangetoond dat mensen die een gratis kopje koffie in de supermarkt drinken, gemiddeld 10 euro meer uitgeven aan hun boodschappen! Ze zitten stil, zien de aanbiedingen en de mandjes van anderen en kopen dan producten die ze niet nodig hebben of niet bedacht hadden. Ga daarom altijd met een lijstje naar de supermarkt en zorg dat je geen honger of zin in koffie hebt!"

Tips en trucs

Het werd een hele leuke, interessante middag waarin ook onderling goede ideeën werden uitgewisseld. "Ik mix olijfolie met zonnebloemolie om in te bakken" en "filterkoffie is goedkoper dan al die cupjes" en "doe de grote boodschappen maximaal één keer per week", waren een aantal slimme trucs.

Smaakttest

Met een smaakttest werd de leerzame middag afgesloten. En wat bleek? B-merken zijn aanzienlijk goedkoper dan de zogenoemde A-merken en veel mensen proeven het verschil absoluut niet!

Workshops

Houd de website van SMOW, de krant en de bijlage Zorg voor Morgen in de gaten voor de vele (gratis!) workshops die worden aangeboden, want deze middagen zijn echt de moeite waard!



Foto: Patrick Kop.

Mickey: "Wees eerlijk naar jezelf. Zoek hulp!"

Mickey is bijna 40, heeft een mooi huis, een lieve dochter, een trouwe hond en een goede baan. Aan de buitenkant een vrolijke man met een leuk leven. Maar niets is minder waar. Iedere dag vecht Mickey tegen zijn verslaving en door al die gevechten vergat hij weleens zijn huur of andere rekeningen te betalen. Gelukkig had hij de moed om hulp in te schakelen van Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW).

Karakter

"Het ligt niet aan mijn jeugd, maar wel aan mijn karakter. Ik ben impulsief en als ik iets wil, wil ik het nu en het liefste wil ik er meer van!" Hierdoor kwam Mickey al een paar keer in zijn leven in de schulden. "Toen ik mijn eerste huisje kreeg, sloot ik een lening af om de inrichting te kopen. En nog een lening om een autootje aan te schaffen. En natuurlijk ging ik lekker stappen met vrienden. Alles op krediet."

Schuldsanering

Mickey werkte in de horeca en deed dat met verve. "Ik ben een echte gastheer en kreeg flinke fooien. Maar toen mijn dochter werd geboren, ben ik op zoek gegaan naar een andere baan zodat ik 's avonds thuis was. De fooien vielen weg maar mijn uitgavenpatroon ging gewoon door. Tsjaja, dan gaat het mis."

Drie jaar lang heeft Mickey destijds in de 'schuldsanering' gezeten. De kredietbank regelde de vaste lasten en

de aflossing bij de schuldeisers en hij kreeg wekelijks 'leefgeld'. "Dat ging goed en mijn schuld, meer dan 30.000 euro, heb ik keurig afbetaald. Maar daarna was het klaar. Ik kreeg geen begeleiding, helemaal niets."

Open en eerlijk

Na een scheiding, een baan waar hij zich niet fijn in voelde en zelfs even een tijdje zonder werk, ging het wederom mis. Hij raakte verslaafd aan alcohol en wist zich met moeite overeind te houden. "Inmiddels heb ik een geweldige functie als werkvoorbereider en -planner bij een bouwbedrijf met een hele fijne baas. Door open en eerlijk te zijn zag hij dat het niet goed ging met mij en zei dat ik mijn huisarts moest bellen om hulp te vragen. Dat heb ik gedaan en inmiddels ben ik bijna twee jaar clean. Ik ben hem heel dankbaar."

Verslaving

Vier keer in de week bezoekt Mickey bijeenkomsten en hij noemt dat zijn

'medicijn'. "Verslaving is een ongeheeselijke ziekte en de meetings houden mij clean." Maar door de focus op zijn ziekte, raakte hij wederom achter met betalingen. "Ik kreeg dit mooie huis aangeboden in Kerkehout waar ik heel gelukkig mee ben. Mijn dochter woont bij mij en ik werk hard, maar door al die prioriteiten vergat ik rekeningen te betalen. Ik kan dat gewoon niet goed. Ik heb er geen gevoel bij."

SMOW oordeelt niet

Gelukkig nam hij contact op met SMOW en kreeg hij begeleiding van Irma, haar collega's en de kredietbank. "Zij oordelen niet en dat is heel belangrijk voor mij. Daarbij helpen ze mij niet alleen met het afbetalen van mijn schuld, maar ook met budgetbeheer. Ze adviseren bij het schrijven van brieven en bellen samen met mij de schuldeisers."

Balans

Mickey is nog steeds op zoek naar balans, maar ziet de toekomst nu heel gunstig in: "Stap voor stap kom ik waar ik wil zijn. Ik probeer er iedere dag het beste van te maken. En wil tegen iedereen die in deze situatie zit zeggen: "Wees eerlijk naar jezelf. Zoek alsjeblieft hulp! En bel SMOW".

Geld, we kunnen er niet genoeg van krijgen...

Het thema van deze Zorg voor Morgen-bijlage is 'geld'. Geld, we hebben er allemaal dagelijks mee te maken. Zeker in het afgelopen jaar is het een veelbesproken onderwerp. Het gebrek eraan, inflatie, benzineprijzen, energiecontracten, het draait allemaal om geld. Kosten en baten, inkomen en uitgaven, voor veel van ons abacadabra, maar toch heel belangrijk om bij stil te staan en over na te denken. In deze bijlage meer informatie over geldzaken, met tips en trucs. Helaas kunnen we, zoals de belastingdienst het formuleert, het niet leuker maken, maar hopelijk wel makkelijker.

Hoe is het om werkelijk diep in de schulden te zitten? En hoe kom je daar uit? Mickey vertelt openhartig over zijn verslaving en geldproblemen. Hij wordt onder andere geholpen door medewerkers van Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW) en hoopt dat hij door het artikel anderen kan aansporen ook hulp te zoeken. "Als ik één iemand kan helpen, ben ik echt heel blij!"

Graaiflatie is een nieuw woord dat dit voorjaar is geïntroduceerd. Supermarkten rekenen hogere prijzen voor hun boodschappen. Gelukkig was daar Valerie van der Burg. Zij is diëtist en gaf een lezing over 'Gezond eten met minder geld'. Hiernaast een verslag van deze boeiende bijeenkomst, georganiseerd door SMOW in buurtcentrum Oostdorp.

Irma Visser heeft veel kennis en kunde in huis om u te helpen met geldzaken. Zo coördineert zij het 'Vroeg eropaf'-project. Daarmee hoopt ze ontruiming te voorkomen. Zij stelt zich graag aan u voor op pagina 2.

En ja, administratie en belastingzaken zijn misschien niet altijd even spannend, toch denkt Maria Bellekom hier anders over. Het inschakelen van hulp loont, zo zegt zij, op pagina 2.

Toeslagen, alimentatie, verzekeringen, we hebben er allemaal dagelijks mee te maken. Als u hierop vastloopt kunt u terecht bij sociaal raadvrouw Marijke Elbers. Zij vertelt hier meer over op pagina 4.

Aan notarieel juridisch advies denk je niet vaak, toch is het aan te raden. Lees het advies van Tanneke den Hartog op pagina 4.

Ook in de zomermaanden zijn er veel activiteiten. Zie de activiteitenkalender op pagina 2 en 3.

De volgende bijlage verschijnt vrijdag 1 september. Het thema van deze bijlage is: Alzheimer. Heeft u een tip, idee of iemand die wij zeker eens moeten interviewen? Stuur dan een e-mail naar de redactie via: iris@dooririsoostlander.nl. Bij voorbaat hartelijk dank.

Veel leesplezier!



Foto: Freepik.com

Even voorstellen... sociaal werker Irma Visser:

“Schaamte bij schulden is absoluut niet nodig, wij zijn er om te helpen”

Irma Visser, nog maar 33 lentes jong en toch al zeer ervaren, is sociaal werker bij Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW) en gespecialiseerd in ‘geldzaken en regelgeving’. Ze is onder meer projectleider van het ‘Vroeg Erop’-project en van ‘Voorkomen Dreigende Ontruimingen’.

schafte en dat kan lastig zijn voor mensen die daar bijvoorbeeld iedere maand hun huur mee betalen. Wij kunnen ervoor zorgen dat er een automatische overboeking wordt



Foto: Patrick Kop.

Na haar studie ‘Sociaaljuridische Dienstverlening’ heeft Irma een aantal jaren gewerkt als bewindvoerder. Een zware taak: “Helaas sta je als bewindvoerder niet echt ‘naast’ iemand. Je moet beslissingen nemen waar cliënten niet altijd even bij mee zijn. Ik vond dat niet altijd even fijn en daarom heb ik de overstap gemaakt naar SMOW. Hier kan ik samen met de mensen iets bereiken en dat geeft veel voldoening.”

Wanneer een Wassenaarder zijn of haar huur, energie- of waterrekening en/of zorgfacturen niet betaalt, krijgt SMOW een melding. Samen met een maatschappelijk werker van Kwa-draad probeert Irma vervolgens te achterhalen wat de reden is van deze achterstallige betaling. “Wij incasseren geen geld maar willen zo vroeg mogelijk ingrijpen zodat mensen niet in de schulden komen.”

Wassenaar staat bekend als een ‘rijke’ gemeente, maar ook hier hebben veel inwoners moeite met rondkomen. “Schaamte is absoluut niet nodig”, aldus Irma, “wij zijn er voor deze mensen en kunnen echt veel betekenen. Zo begeleid ik mensen één op één bij het ordenen van de administratie, het samen betalen van rekeningen en het maken van een budgetplan. Daarbij kunnen wij bij SMOW, bijvoorbeeld dankzij onze formulierenbrigade, mensen helpen met de aanvraag van (minima) regelingen, uitkeringen of het verzamelen van de benodigde stukken.”

ingesteld. Dat is niet voor iedereen eenvoudig. Voor veel zaken heb je een computer/telefoon nodig, een DigiD en dan moet je ook nog weten hoe alles invoert. Dit zijn precies de dingen waarbij wij kunnen assisteren.”

Irma doet haar werk met veel plezier. “Het voorkomen van schulden is natuurlijk beter, maar zeker wanneer het al wat later is in het proces, kunnen wij helpen met het treffen van regelingen en kwijtscheldingen. Er is heel veel mogelijk, je moet het alleen weten te vinden”. En dat is precies wat Irma kan. “Het werk is iedere dag anders en zeer divers. Daarbij doe ik er alles aan om mensen te helpen.”

SMOW is telefonisch bereikbaar op werkdagen van 09.00 – 14.00 uur via 070-511 22 26 of per e-mail: info@smowassenaar.nl

Maria Bellekom-Vogels: “Advies vragen loont!”

“Het loont om een belastingadviseur of administratiekantoor om advies te vragen”, zegt Maria Bellekom vol overtuiging. En zij kan het weten, want ze is al bijna vijftig jaar werkzaam in dit vak en nog lang niet van plan ermee op te houden. Vanuit haar kantoor in het gebouw De Hofcamp aan de Hofcampweg geeft ze nog dagelijks advies aan particulieren over alles wat met cijfertjes te maken heeft.

In het inkt zetten

Maria Bellekom-Vogels is begonnen als hulp in het bedrijf van haar vader Ben. Ze mocht in het kasboek de gegevens van potlood ‘in het inkt’ zetten. Na het overlijden van haar vader in 1983 heeft Maria het administratiekantoor Vogels voortgezet, een kantoor dat nog steeds bestaat en dat nu geleid wordt door Corine Verhart en Sandra van Wijk. Maria heeft haar werkterrein beperkt tot uitsluitend particuliere belastingadviezen, dat doet zij onder de naam Vos & Vogels.

Fiscaal Recht

“Boekhouden vond ik heerlijk. Maar op het moment dat de computer haar intrede deed, werd het minder leuk. Daarom ben ik op latere leeftijd, ik was al moeder van drie kinderen, Fiscaal

Recht gaan studeren in de avonduren. Op dat gebied lag en ligt nog steeds mijn interesse.”

Belastingen

Het invullen van belastingpapieren is niet altijd makkelijk, maar Maria geniet er nog elke dag van. “Ik neem voor iedereen ruim de tijd om er zoveel mogelijk uit te halen. Je kan allerlei onkosten terugkrijgen en gebruikmaken van toeslagen. Bij een aanpassing in de leefsituatie is het sowieso raadzaam een expert in te schakelen. Dat loont bijna altijd!”

Zorg voor dat appeltje

“Regelmatig ga ik op bezoek bij mensen thuis. Dan kan ik bijvoorbeeld als gemachtigde betalingen doen, de administratie bijhouden en bankzaken

Activiteitenkalender

Wekelijkse activiteiten

| Dag | Tijd | Wie en Wat | Goed om te weten |
|------------------|-------------|---|--|
| Ma, do, vr | 10.00-11.00 | WOB, zwemmen in het doelgroepenbad | Locatie: Sportplaza Sterrenbad. Let op: van 10 juli tot en met 20 augustus geldt het vakantie-rooster: Ma en do van 10.00 uur en di van 09.30-10.30 uur. |
| Ma t/m vr en zo | 13.00-15.30 | WPC, Jeu de boulen | Locatie: Dr. Mansveltkaade 5. (Reserveren niet nodig) |
| Ma | 09.30-12.00 | VCW, Open Spreekuur Vrijwilligerswerk | |
| Ma | 09.30-11.30 | Buurtcentrum De Oosthof, tekenen/schilderen door Yvette | |
| Ma | 10.00-11.00 | Buurtvereniging Kerkehout Beweeggroep | Locatie: Charlottestraat 5. Eigen bijdrage € 10,- per maand |
| Ma | 10.00-11.00 | Deylerhuis, Tai Chi | Info: 06 23 13 23 44 |
| Ma, di, do en vr | 10.30-12.00 | Buurtcentrum De Peppel, Koffie/thee-ochtend | Gesloten van 24 juli tot 14 augustus |
| Ma | 10.30 | WOB, Wandelgroep | Verschillende vertrekpunten |
| Ma | 10.45 | SWZ Sophieke, Bewegen op Muziek | |
| Ma | 14.00-16.00 | Buurtcentrum De Peppel, Schilderen | |
| Ma | 14.30 | SWZ Sophieke, Koersbal | |
| Ma | 14.30 | SWZ Sophieke, Handwerkkafé | |
| Ma | 15.00-16.00 | WOB, Sport en Spel Bloemcamp | Locatie: Bloemcampschool |
| Ma | 19.00-20.00 | Fresh Air Walk Wassenaar | Verzamelen bij Het Sterrenbad Deelname gratis! Info: www.fitinwassenaar.nl |
| Ma | 20.00-21.00 | WZK Dance, Aerobicsles vrouwen 50+ | Locatie: St. Bonifaciussschool Wzk.dance.aerobics@gmail.com Geen les in de schoolvakantie |
| Ma | Avond | Deylerhuis, Schaken | Info: Mw. Erwich, 06 43 58 73 91 |
| Di, wo | 09.30-10.30 | WOB, zwemmen in het doelgroepenbad | Locatie: Sportplaza Sterrenbad. Let op: van 10 juli tot en met 20 augustus geldt het vakantie-rooster: Ma en do van 10.00 uur en di van 09.30-10.30 uur. |
| Di | 09.30-10.30 | SWZ Bellesteijn, Yoga 60+ | Svp vooraf aanmelden. info@vansi.eu / 06 43 55 75 04 Niet in de schoolvakanties |
| Di | 10.00 | WOB, Nordic walken | Verschillende vertrekpunten |
| Di | 10.00-12.00 | Buurtcentrum De Plataan, koffieochtend | |
| Di | 10.00-12.00 | Buurtcentrum De Oosthof, handwerken met Martha | |
| Di | 10.30-11.15 | WOB, Trimzwemmen | Locatie: Sportplaza Sterrenbad |
| Di | 10.30-12.00 | SWZ Sophieke, Actieve gym | |
| Di | 11.15-12.00 | WOB, Banenzwemmen | Locatie: Sportplaza Sterrenbad Geen trimzwemmen en geen banenzwemmen van 10/7 tot 20/8 |

regelen. Ook vragen mensen mij als executeur bij het overlijden van een partner of ouder en kan ik aangiffen erfbelastingen verzorgen. Soms kom ik nare situaties tegen die voorkomen hadden kunnen worden. Ik raad iedereen aan een testament op te maken. Ook zou iedereen een gemachtigde moeten aanstellen voordat je zelf jouw zaken niet meer kunt of wilt behartigen. Daarbij lopen zorgkosten vaak gigantisch op als je wat ouder wordt en is het heel raadzaam goed voor een appeltje voor de dorst te zorgen!”



Sociaal beulogen

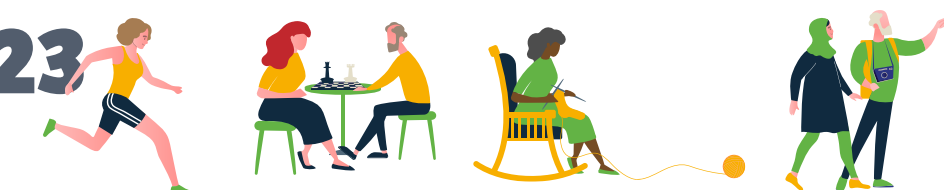
Stilzitten komt niet voor in het woordenboek van Maria, die inmiddels de 70 is gepasseerd. Naast haar werk, past ze graag op haar kleinkinderen, is ze een fanatiek bridger en is ze vaak te vinden bij haar club, Feyenoord. Ook is ze een actief lid van de berrmbri-gade in ons dorp en is ze gemeente-

raadslid voor Lokaal Wassenaar. Ze is sociaal bevlogen en zet zich graag in voor sociale projecten. Vooral de wat oudere én jongere inwoners kunnen op haar rekenen. “Net als in mijn werk heb ik hier ook een signaleringsfunctie. Dat kaart ik aan en probeer er ook echt wat aan te doen. Zo goed mogelijk mensen helpen op allerlei gebied, dat is wat ik het liefste doe!”



Maria Bellekom-Vogels. Foto: Patrick Kop.

juni, juli en augustus 2023



| Dag | Tijd | Wie en Wat | Goed om te weten |
|-----|-------------|--|--|
| Di | 14.00-16.00 | Bibliotheek Wassenaar, Digitaal spreekuur | |
| Di | 13.30-16.00 | SWZ Bellesteijn, handwerken | |
| Di | 14.00-16.30 | Buurtcentrum De Peppel, Rummikub en klaverjassen | |
| Di | 14.00-15.00 | SWZ, Parkfit | Bewegen voor mensen met Parkinson o.l.v. Sandra Ruitenbeek |
| Di | 19.30-22.30 | Deylerhuis, Bridgen | Info: 06 51 35 93 34 |
| Di | 20.00-21.00 | WZK, Jazzdances vrouwen 50+ | Locatie: St. Jan Baptistsschool Wzk.dance.aerobics@gmail.com Geen les in de schoolvakantie |
| Di | 20.00 | O&O, Klaverjassen en jokersen | |
| Wo | 09.30-12.00 | O&O, Crea-ochtend | |
| Wo | 09.45-12.00 | SMOW, Formulierenbrigade | Graag aanmelden |
| Wo | 10.00-10.45 | WOB, Bewegingstoestel | Hofcampweg |
| Wo | 10.30-11.30 | WOB, Sport- en spelclub 55+ | Sporthal Dr Mansveltkaade |
| Wo | 10.45 | SWZ Sophieke, Bewegen op muziek | |
| Wo | 13.30-16.30 | Deylerhuis, Bridgen | Info: 06 22 24 47 29 |
| Wo | 19.30-22.30 | Deylerhuis, Bridgen | Info: 06 52 04 51 35 |
| Do | 09.30-10.30 | SWZ Sophieke, Yoga 60+ | Aanmelden en info: info@vansi.eu / 06 43 55 75 04 |
| Do | 09.30-12.00 | VCW, Open Spreekuur Vrijwilligerswerk | |

Extra activiteiten

| Dag | Tijd | Wie en waar | Goed om te weten |
|-------------|-------------|---|---|
| Ma 5 juni | 16.00-17.00 | Sociaal Kontakt Wassenaar | Deylerhuis, Hofcampweg 3. Toegang gratis. Onderwerp: Wat doet Zorgboerderij Raaphorstlaan. |
| Di 6 juni | 14.30-16.00 | SMOW bij buurtcentrum De Oosthof | Gesprek over Wezenlijke Dingen Elke eerste dinsdag in de maand met uitzondering van juli en augustus |
| Wo 7 juni | 10.00-12.00 | SMOW, Mantelzorgcafé | |
| Wo 7 juni, | 10.00-12.00 | Buurtcentrum De Plataan, sjoelen | Ook op 21 juni, 5 juli, 19 juli, 2 aug, 16 aug |
| Ma 12 juni | 13.30-17.00 | Wasbo, Ontspanningsmiddag | Met muziek van ‘Op hoop van Zegen’. Bij O&O aan de Dr. Mansveltkaade. |
| Di 13 juni | 10.00-13.00 | SMOW bij buurtcentrum De Plataan | Kennismaken met fietsmaatjes! Incl. lunch, gratis. Graag vooraf aanmelden bij SMOW. Locatie: Buurtcentrum De Plataan. |
| Wo 14 juni | 14.00-17.00 | Samen Zijn 22 | Kantine Blauw-Zwart. Inloop vanaf 13.30 uur. |
| Wo 14 juni | 13.30-16.00 | VCW, Het Repair Café | Van Heeckerenstraat 2. Info: repaircafewassenaar@gmail.com |
| Wo 14 juni | 15.00-17.30 | Buurtcentrum De Peppel, Haringparty | Graag vooraf aanmelden bij Martha of Claasje. |
| Wo 14 juni, | 14.00-17.00 | SWZ Sophieke, Bingo | Ook op 12 juli en 9 aug |
| Do 15 juni | 19.30 | Buurtcentrum De Plataan, bingo | Ook op 20 juli en 17 aug |
| Vr 16 juni | 14.00-16.00 | SMOW bij buurtcentrum De Oosthof, Bloemschikken | Graag vooraf aanmelden bij SMOW. |
| Vr 16 juni | 15.30-18.00 | Buurtcentrum De Plataan, Haringparty | Graag vooraf aanmelden bij Marjolein of Peter. |
| Di 20 juni | 19.00-21.00 | SMOW, Odensecafé | In het Van Ommerenpark. Zie website SMOW. Graag vooraf aanmelden bij SMOW. |
| Wo 21 juni | 10.30-15.30 | Van Ommerenpark, Zomermarkt | |
| Ma 26 juni | 11.30-12.00 | SMOW bij buurtcentrum De Peppel | Rollator check. Neem uw rollator mee om te kijken of u goed gebruik maakt van dit hulpmiddel. |
| Wo 28 juni | 17.00 | SWZ Sophieke, Buurtdiner Zomer | |
| Wo 5 juli | 14.30-16.30 | SMOW | Gesprek over Wezenlijke Dingen |
| Wo 12 juli | 14.00-17.00 | Samen Zijn 22 | Kantine Blauw-Zwart. Inloop vanaf 13.30 uur. |
| Di 18 juli | 10.00-10.30 | SMOW bij buurtcentrum De Plataan | Rollator check. Neem uw rollator mee om te kijken of u goed gebruik maakt van dit hulpmiddel. |
| Di 18 juli | 14.00 | SWZ Sophieke, Zomer bloemschikken | Kosten € 4,-. Aanmelden: 070-512 13 66 |
| Wo 19 juli | 10.30-16.00 | SWZ Sophieke, Italiaanse dag | Meer info tzt op website SWZ. In de middag optreden Duo Voci. |
| Wo 26 juli | 14.00 | SWZ Sophieke, Optreden City Hoppers | |
| Wo 26 juli | 17.00 | SWZ Sophieke, Buurtdiner thema Italië | |
| Wo 2 aug | 14.30-16.30 | SMOW | Gesprek over Wezenlijke Dingen |
| Wo 9 aug | 14.00-17.00 | Samen Zijn 22 | Kantine Blauw-Zwart. Inloop vanaf 13.30 uur. |
| Wo 23 aug | 10.30-16.00 | SWZ Sophieke, Visserijdag | Meer info tzt op website SWZ. In de middag optreden Shantykoor Skuytevaert. |

Locatie en informatie:

Bibliotheek, Langstraat 40. www.obvw.nl
Blauw-Zwart, Dr. Mansveltkaade. Info: Jos van Veen, josmargo@ziggo.nl. www.blauwzwart.nl
Buurtvereniging Kerkehout, Charlottestraat 5. Contact: Kerkehout@yahoo.com
HGC, sportpark De Roggewoning, Buurtweg 120. Info: www.hgc.nl of ouderencommissie@hgc.nl

| Dag | Tijd | Wie en Wat | Goed om te weten |
|-----|-------------|--|--|
| Do | 10.00-11.00 | HGC, Walking hockey voor 55+ | |
| Do | 10.00 | SWZ Bellesteijn, Creatieve activiteiten | Info en aanmelden: Christina van Schie: 06-40 54 60 53 |
| Do | 10.00 | SWZ Sophieke, Aquarel en tekenen | |
| Do | 10.00-12.00 | Buurtcentrum De Oosthof, koffiedrinken met Klazien | |
| Do | 10.30-12.00 | SWZ Sophieke, (Stoel)yoga 60+ | Aanmelden en info: info@vansi.eu / 06 43 55 75 04 |
| Do | 13.30 | Bibliotheek, Filmclub | |
| Do | 13.30 | WOB, Fietsclub | |
| Do | 13.30-16.30 | Deylerhuis, Bridgen | Info: 070-511 6353 |
| Do | 14.00 | SWZ Sophieke, Rummikub, klaverjas, sjoelen en bridge 60+ | |
| Do | 13.45 | SWZ Bellesteijn, Spelmiddag | |
| Vr | 10.00 | WOB, Nordic walken | Verschillende vertrekpunten |
| Vr | 10.30 | SWZ Sophieke, Muzikale verhalen | Niet op de 1e vr vd maand |
| Vr | 14.00 | SWZ Sophieke, Jeu de Boules | Bij mooi weer |
| Vr | 14.30 | SWZ Sophieke, Muzikale verhalen | |
| Vr | 14.00-16.00 | FWO, Spelletjesmiddag ‘Palaver’ | Locatie: Bibliotheek Wassenaar |
| Vr | 15.00 | RKsv Blauw-Zwart, Walking Football | |
| Za | 10.00-11.00 | Bermbrigade | Info: tel. 06 51 35 93 34 |
| Zo | 14.00 | SWZ Sophieke, Café/Spelmiddag | |

KBO, kantine RKsv Blauw-Zwart. Info: Kitty Corel. Kitty.maaldrift@gmail.com
KBO klaverjassen, kantine RKsv Blauw-Zwart. Info: Ben Gerse, 06 11 16 53 04.

Nut Wassenaar: www.nutwassenaar.nl

O&O, Dr. Mansveltkaade 9. www.oostdorpenomgeving.nl

Buurtcentrum De Oosthof, Donker Curtiusstraat 69. Zie SMOW.

Buurtcentrum De Peppel, Hillenaarlaan 18. Contactpersonen: Martha, tel.: 06 41 81 93 84 en Claasje, tel.: 06 41 27 06 82. Gesloten van 24 juli tot 14 augustus.

Buurtcentrum De Plataan, Ernst Casimirstraat 54. Contactpersoon: Marjolein, tel.: 06 12 15 40 51

Samen Zijn 22 via stichting De Stille Kracht: www.dekrachtvanwassenaar.nl
SKW: Sociaal Kontakt Wassenaar, sociaalcontactwassenaar@gmail.com. Bijeenkomsten Hofcampweg 3.

SMOW, Van Heeckerenstraat 2. 070 511 22 26. www.smowassenaar.nl.

SWZ Bellesteijn, Ontmoetingspunt Bellesteijn, Prof Molenaarlaan 111. www.swz-zorg.nl

SWZ Sophieke, Ontmoetingspunt Sophieke, Van Zuylen van Nijveltstraat 313. 070-512 13 66. www.swz-zorg.nl

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 Deijlroord, Deijlroord, Hofcampweg 3. www.wijkgemeenschapgrootdeijlroord.nl

WOB: www.wobactief.nl

WPC, jeu de boulesclub, Dr Mansveltkaade 5. Info: www.jeudeboules-wassenaar-wpc.nl

Deze informatie is verzameld in mei 2023. Heeft u vragen over activiteiten? Neem dan contact op met SMOW via 070 511 22 26. Heeft u een bijdrage voor de kalender van september, oktober, november 2023? Stuur dan een e-mail naar de redactie van de bijlage ‘Zorg voor morgen’ via: iris@doorrisoostlander.nl. Deadline is 15 augustus 2023.

Wist u dat?

U met een energiemeter het energieverbruik van verschillende apparaten kunt meten? En dat kan best interessant zijn, want uit onderzoek van Milieu Centraal blijkt dat mensen die een energieverbruiksmanager hebben, gemiddeld 50 euro per jaar op stroom besparen. Er zijn veel energiemeters op de markt. U kunt deze in (online) winkels vinden voor ongeveer 20 tot 50 euro. Vaak geldt: hoe duurder de meter, hoe meer functionaliteiten. Maar duurder hoeft niet per se beter te betekenen. Ook met de simpelste energiemeter kun je veel uitrekenen!

Tanneke den Hartog: "Zorg voor morgen voordat het te laat is!"

Haar kleurrijke kantoor is gelegen in het huis aan de Lange Kerkdam 6 waar haar vader ook kantoor hield. De vrolijke tekeningen aan de muur en geurende bloemen zorgen ervoor dat je je snel op je gemak voelt. Het geeft ook weer hoe Tanneke den Hartog in het leven staat: "De gespreksonderwerpen zijn vaak al vervelend en somber genoeg, daarom zorg ik graag voor een prettige en open omgeving." Ze is al meer dan 26 jaar werkzaam in het notarieel recht en heeft haar eigen 'notarieel juridisch adviesbureau' waar ze probeert lastige teksten zo goed mogelijk uit te leggen.

"Doordat er al meerdere notaris-kantoren in Wassenaar zijn, heb ik geen eigen praktijk, maar werk ik samen met verschillende notarissen in de omgeving. Klanten merken daar overigens niet veel van. Alles kan hier bij mij van A tot Z worden geregeld", legt Tanneke desgevraagd uit. Ze is gespecialiseerd in familie- en erfrecht en staat bekend om het feit dat zij net zolang doorgaat met uitleggen tot dat iedereen snapt wat er daadwerkelijk wordt getekend.

Levenstestament

Naast het runnen van een gezin en haar eigen adviesbureau, geeft ze ook regelmatig lezingen en heeft ze een open spreekuur in de bibliotheek waar iedereen terecht kan. "Bij een lezing begin ik altijd met: 'Stel, uw partner krijgt een ongeluk en ligt op de IC terwijl u net op het punt staat uw huis te verkopen. U bent getrouwd in gemeenschap van goederen maar toch mag u NIET tekenen voor uw man. Wist u dat?' en het blijkt dat mensen dat inderdaad vaak niet weten. Dit kan worden

voorkomen door een levenstestament af te sluiten. Dat raad ik iedereen, jong en wat ouder, aan om te doen."

Een eerste gesprek met Tanneke is altijd gratis

Hadden we maar...

"Helaas krijg ik zeer regelmatig te horen: hadden we dat maar eerder geweten en geregeld. Dat geldt voor testamenten, samenlevingscontracten, algehele volmachten, et cetera. Nee, het is niet leuk om over na te denken en ja, het kost geld, maar geloof me als ik je zeg dat de tijden enorm zijn veranderd en het daarom loont om dit soort zaken goed te regelen."

Belastingvoordelen door het op tijd schenken aan (klein)kinderen, een executeur benoemen of een volmacht regelen, het lijkt allemaal ver weg voor mensen, maar in de praktijk komt het vaak ineens dichtbij. "Als iemand een rottdiagnose krijgt, is het soms al te laat. Door op tijd voor de dag van morgen te zorgen, voorkom je veel leed voor jezelf en jouw naasten."

Finetunen

Tanneke neemt ruim de tijd voor haar cliëntèle. "Iedere situatie is anders en ik wil het altijd helemaal 'finetunen'.

Daarbij vind ik het enorm belangrijk dat mensen daadwerkelijk weten wat ze tekenen en vastleggen. En waarom het zo belangrijk is. Ik kan natuurlijk ook als second opinion adviseren."

Contact

Een eerste gesprek met Tanneke is altijd gratis en ook kan iedereen op de eerste woensdag van de maand, tussen 18.00 en 19.30 uur, naar haar spreekuur komen in de bibliotheek (ook gratis!).

Tanneke is te bereiken via: 070-511 0130 en contact@tannekedenhartog.nl.



Tanneke den Hartog. Foto: Patrick Kop.

Marijke Elbers: "Trek op tijd aan de bel"



Marijke Elbers. Foto: Patrick Kop.

"Als je boodschappen afreken in de supermarkt, heb je al te maken met regels en wetten. Sommige zijn best ingewikkeld en zeker als je iets wilt aanvragen zoals een verzekering, is dat vaak een enorme klus." Aan het woord is Marijke Elbers. Sinds begin dit jaar is zij als Sociaal Raadvrouw actief in de gemeente Wassenaar. Zij houdt kantoor bij de SMOW aan de Van Heeckerenstraat en weet veel: "Toeslagen, de bijstand, alimentatie, verzekeringen, wij hebben er allemaal wel dagelijks mee van doen. Soms kan je er flink op vastlopen."

Problemen

"Het komt voor dat het iemand niet lukt een bepaalde aanvraag te doen, denk aan een bijstandsuitkering of een minimaregeling. Je weet niet waar je het moet zoeken of hebt de middelen niet om het te vinden. En als je dan ook nog allerlei informatie moet opelepen, geven mensen het op. Dan ontvangen ze brieven die ze niet meer openen en gaat het van kwaad tot erger. Zo kan je enorm in de problemen komen."

Corona

Marijke heeft jarenlange ervaring en weet waar ze over praat. "Zeker na corona, toen het heel lastig was om iemand te spreken, is er veel narigheid ontstaan. Daarvan zijn de gevolgen nog steeds merkbaar."

Vertrouwen

Marijke neemt haar werk serieus en voert het met duidelijke passie uit. Ze neemt initiatief en is slagvaardig. Ze wekt veel vertrouwen en dat is hard nodig om dit werk te kunnen doen. "Vaak tref ik ontreddering aan. Als voorbeeld: een zzp'er die het niet lukt de administratie goed bij te houden. Die wordt vervolgens gebombardeerd met brieven en aanvragen en komt in een moeras van ellende terecht. Het is echt zaak om zo snel mogelijk hulp in te schakelen."

Sociale zekerheid

Marijke heeft rechten gestudeerd en kan helpen bij vragen over sociale zekerheid: van alimentatie tot energietoeslag, maar ook over het indie-

nen van de rekening van de dokter, schulden, vreemdelingenrecht, belastingen en toeslagen. "Om te beginnen heb je een mobiele telefoon nodig waarop je je DigiD kunt installeren. Alleen daar krijg ik al veel vragen over. Het blijkt vooral ingewikkeld voor mensen die nog niet goed Nederlands spreken. Ook voor mensen die geen computer hebben is het lastig."

Het is echt zaak om zo snel mogelijk hulp in te schakelen.

Formulierenbrigade

Naast haar werk als sociaal raadvrouw is Marijke ook actief bij de Formulierenbrigade van SMOW. De formulierenbrigade houdt twee keer per week een spreekuur en je kunt er op afspraak terecht. Het aanvragen van toeslagen, het stellen van een vraag over werk en inkomen, het team van SMOW en vrijwilligers staan klaar om deze te beantwoorden.

Neem contact op!

Als zelfs Marijke ergens niet uitkomt, heeft zij een enorm netwerk om naar door te verwijzen. "Ik hoop echt dat mensen op tijd aan de bel trekken. Wij zijn er voor ze. Het landschap rondom regelgeving wordt steeds lastiger en geen vraag is te dom. En onze hulp is helemaal gratis."

Neem contact op met Marijke via SMOW, telefonisch op werkdagen van 09.00 - 14.00 uur via: 070-511 2226 of via de e-mail: info@smowassenaar.nl

Wist u dat?

Er websites bestaan waarop allerlei handige hulpmiddelen zoals een persoonlijk budgetadvies, allerlei testen en een BufferBerekenaar? Kijk op www.nibud.nl en/of www.geldfit.nl en word ook geldfit!

Colofon

Deze bijlage 'Zorg voor morgen' is een idee van de gemeente Wassenaar. De gemeente maakt deze bijlage samen met Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW). Voor vragen over activiteiten kunt u terecht bij SMOW. SMOW is bereikbaar op werkdagen van 09.00 tot 14.00 uur via 070-511 22 26.

Website: www.smowassenaar.nl
De redactie en teksten zijn in handen van Iris Oostlander. U kunt uw bijdragen voor de kalender en ideeën doorgeven door een e-mail te sturen naar: iris@dooririsooostlander.nl

Deze bijlage verschijnt vier (4) keer per jaar in het midden van De Wassenaarse Krant. De eerstvolgende uitgave is vrijdag 1 september 2023. De deadline voor die bijlage is maandag 14 augustus 2023.

Gemeente  Wassenaar

