



Secr. F.J. Groeneveld, Pieter Wariuslaan 1, 1679 XD Midwoud

email: seniorenNKL@ziggo.nl

# SENIORENPRAAT 36

## Uitnodiging



### REGIE IN EIGEN HAND

Op **woensdag 26 februari** gaat het over het einde van ons leven. Hoe en wie bepaalt wat?

Het onderwerp van deze bijeenkomst gaat over het Regie in Eigen hand houden tot zolang dit mogelijk is. Eigenlijk willen we dit allemaal. Maar hoe doe je dit? Deze middag krijgt u voorlichting over palliatieve zorg, palliatieve sedatie, euthanasie (beetje) en wilsbeschikking .

Natuurlijk wordt ingegaan op de vraag waarom het zo 'moeilijk' is om dit gesprek met partner/familie en arts te bespreken.

In Westfriesland is een zgn. klankbordgroep actief, die bestaat uit

- Rino Tettero,
- Guido Lamm,
- Leonie Vogels en
- Kees Blankendaal

onder auspiciën van Patricia Appeldoorn .

Zij zullen dit thema met ons bespreken.

Wanneer: woensdag 26 februari 2020  
Waar: Dorpshuis Twisk, Dorpsweg 91,  
1676 CG Twisk 0227-541852  
Tijd: 14.00 uur

### In dit nummer

Regie in eigen hand	Blz.	1
Museumbezoek		1
Een hartaanval		2
Nieuwe Koepel		3
AOW		3
Lekker eten		4
Het Koggenlandhuis		4
Agenda		4
Adressen		4

## MUSEUM

OP 11 februari gaan we naar het Joods Historisch Museum in Amsterdam.

Het Joods Historisch Museum (JHM) is een fraai en toonaangevend museum, gevestigd in vier monumentale synagogen middenin het Joods Cultureel Kwartier (JCK). Er wordt een uniek beeld gegeven van het Nederlandse joodse leven in al haar facetten, toen en nu. Het museum bezit een uitgebreide multimediale collectie. Van schilderijen tot films en van gebruiksvoorwerpen tot 3D-presentaties. Daarnaast zijn er altijd een of twee tijdelijke tentoonstellingen.

De kosten zijn € 17,-- en gratis voor MJK

We vertrekken om 10.40 uur vanaf station Hoorn. Verzamelen in de hal om 10.25 uur ivm meerijden



# Een hartaanval

Een hartinfarct bij vrouwen is anders dan bij mannen. Dat wil zeggen: de symptomen zijn anders

Snel handelen is altijd belangrijk bij een hartinfarct, want dat beperkt de schade aan het hart. Maar dan moet je de symptomen wel herkennen. Naast de bekende drukkende pijn op de borst, hebben vrouwen vaak andere klachten die kunnen duiden op een hartaanval.

Bij een hartinfarct (ook wel hartaanval genoemd, of in medische termen myocardinfarct) raakt de hartspier beschadigd omdat deze een tijd te weinig zuurstof krijgt. De oorzaak is een afgesloten of vernauwde kransslagader. Pijn op de borst is waarschijnlijk het bekendste signaal. Een drukkende, beklemmende pijn midden op de borst die - ook als je rustig aan doet - blijft voortduren, kan duiden op een hartinfarct.

De pijn kan uitstralen naar je hals, de bovenarm, kaken, de rug en de maag en soms ga je ook transpireren of voel je je misselijk en moet je overgeven. Deze klachten doen zich zowel bij vrouwen als bij mannen vaak voor bij een hartinfarct.

Minder bekende klachten bij vrouwen

Daarnaast kunnen vrouwen bij een hartinfarct last hebben van deze minder bekende klachten:

- pijn tussen de schouderbladen, in de bovenbuik, kaak, nek of rug
- koorts, zweten
- extreem moe
- onrust, angst
- duizelig
- kortademig
- 

## Wanneer naar de huisarts?

Ben je al een tijd heel moe, zonder dat je weet hoe dat komt? En heb je bij stress of emoties last van pijn op de borst of hartkloppingen? Vrouwen denken nog wel eens dat hun hartklachten komen door spanningen of de overgang. En dat kan ook het geval zijn, maar dergelijke klachten kunnen ook te maken hebben met een probleem met het hart. Zeker als je risicofactoren voor hart- en vaatziekten hebt of als er hart- en vaatziekten voorkomen in je directe familie, is het goed om alert te zijn.

*Twijfel je over wat de oorzaak van je klachten is? Ga dan een keer bij je huisarts langs. Bel direct 112 als hartklachten ook in rust langer duren dan 5 minuten.*

**Hoe sneller een hartaanval behandeld wordt, hoe groter de overlevingskans. U heeft er dus alle belang bij om een hartaanval zo snel mogelijk te herkennen.**

### 1. Pijn in de borststreek

Pijn of ongemak in de borststreek is het meest voorkomende symptoom van een hartaanval. De pijn kan mild zijn, waardoor mensen niet onmiddellijk aan iets ernstigs als een hartaanval denken. Ze gaan er vaak van uit dat de pijn wel zal weggaan.

### 2. Ongemak in het bovenlichaam

Ongemakken of pijn in het bovenlichaam - niet alleen in de borststreek - kunnen wijzen op een hartaanval. Wees aandachtig voor elk vreemd of ongewoon symptoom van uw heup naar boven toe. Dit kan gaan om een drukkend, zwaar, pijnlijk of ongemakkelijk gevoel in de borst, rug, nek, schouders, armen, polsen, ellebogen, tussen de schouderbladen, in de kaak, keel of zelfs in het tandvlees of de oorlellen.

### 3. Maag- en darmproblemen

Ook maag- en darmproblemen kunnen een indicatie zijn van hartproblemen. Als de pijn anders aanvoelt dan 'gewone' maag- en darmproblemen kan extra aandacht nodig zijn. Doe dit zeker als u al kampt met risicofactoren, zoals een hoge bloeddruk of vaatproblemen.

### 4. Griepachtige verschijnselen

Het gebeurt wel vaker dat mensen last lijken te hebben van een hele zware griep, terwijl ze eigenlijk hartproblemen hebben. Extreme vermoeidheid en uitputting die dagenlang aanhoudt, maag- en darmproblemen en een algemeen ziek gevoel kunnen symptomen zijn van een hartaanval. Deze symptomen zijn makkelijk te verwarren met een griep. Wees dus op uw hoede als u vindt dat de symptomen abnormaal erg zijn.

### 5. Kortademigheid

Kortademigheid is ook een belangrijk symptoom van een hartaanval. Wees er alert op. U hoeft niet noodzakelijk pijn in uw borststreek te hebben om bij kortademigheid van een hartaanval te spreken.

*Bron Plus*

# Nieuwe Koepel gepensioneerden

**Meer dan 150 organisaties voor gepensioneerden en senioren bundelen hun krachten in de nieuwe Koepel Gepensioneerden. Naar eigen zeggen ontstaat daarmee de grootste ouderenorganisatie van Nederland. Deze vertegenwoordigt direct circa 300.000 gepensioneerden en in indirecte zin maakt de organisatie zich hard voor alle meer dan 3,3 miljoen gepensioneerden in het land**

De senioren voelen zich bij veel besluitvorming in Nederland nu nog buitenspel staan. Ze vinden het bijvoorbeeld onbegrijpelijk dat de sociale partners tien jaar in de Sociaal-Economische Raad (SER) onderhandelden over aanpassing van het pensioenstelsel zonder daarbij vertegenwoordigers van de senioren direct te betrekken. „Dat schaadt het vertrouwen en ondermijnt het draagvlak voor het pensioenstelsel."

Onder meer de organisaties KNVG, NVOG, KBO-Brabant en FASv gaan op in de nieuwe koepel. Samen denken ze de belangen van ouderen beter te kunnen behartigen. De stap is ook bedoeld ter voorbereiding op beloftes van de politiek en de sociale partners.

## Plek aan tafel

Zij hebben recent toegezegd seniorenorganisaties vaker een plek aan tafel te geven. De seniorenorganisaties zijn bijvoorbeeld opgenomen in de klankbordgroep, die geraadpleegd wordt door de stuurgroep die het pensioenakkoord gaat uitwerken.

Volgens de partijen is de laatste jaren ook steeds duidelijker geworden, dat de vraagstukken waarmee gepensioneerden en andere senioren te maken krijgen meer terreinen omvatten dan alleen pensioenen en inkomen. Daarom gaat de Koepel Gepensioneerden zich ook bezighouden met zorg, welzijn en wonen.

Bron AD



Willem Drees, kent u hem nog?

## AOW

De hoogte van de AOW per 1 januari 2020 hangt af van verschillende factoren. Zo wordt er gekeken of uw alleenstaand bent of samenwonend.

Vervolgens gaat het er onder meer om of uw partner ook AOW krijgt.

Hieronder vindt u een overzicht van de verschillende situaties en bijbehorende AOW-bedragen, zowel bruto als netto, per 1 januari 2020. Ten opzichte van vorig jaar gaan de meeste AOW-ers er enkele tientjes per maand op vooruit.

Onderstaande bedragen gelden alleen als u al AOW ontvangt en 100% AOW heeft opgebouwd. Let op: de nettobedragen hangen af van het totale inkomen en kunnen nog enigszins verschillen van het AOW-bedrag dat u daadwerkelijk ontvangt.

### 1. Alleenstaand

Brutobedrag met heffingskorting: € 1.255,87  
(zonder: € 1.255,87)

Loonheffingsbedrag met heffingskorting: € 0,00  
(zonder: € 244,17)

Bijdrage Zvw met heffingskorting: € 68,44 (zonder: € 68,44)

**Nettobedrag met heffingskorting:**  
**€ 1.187,43 (zonder: € 943,26)**

*Het brutobedrag is inclusief de inkomensondersteuning AOW van € 25,63 en exclusief vakantiegeld. Het vakantiegeld is € 72,04 bruto per maand en wordt in mei uitbetaald.*

### 2. Getrouwd of samenwonend: beiden AOW

Brutobedrag met heffingskorting: € 859,55  
(zonder: € 859,55)

Loonheffingsbedrag met heffingskorting: € 0,00  
(zonder: € 167,17)

Bijdrage Zvw met heffingskorting: € 46,84 (zonder: € 46,84)

**Nettobedrag met heffingskorting: € 812,71**  
**(zonder: € 645,54)**

*Het brutobedrag is inclusief de inkomensondersteuning AOW van €25,63 en exclusief vakantiegeld. Het vakantiegeld bedraagt €51,46 bruto per maand en wordt in mei uitbetaald.*

Bron SVB



## Lekker eten?

Wist u dat u in het Koggenlandhuis ook kan eten?  
Nee, dan heeft u de afgelopen jaren wat gemist.

Elke dag wordt er een driegangenmenu geserveerd rond de klok van twaalf.

Samen eten is altijd plezieriger dan alleen. U komt, en net als in een gewoon restaurant gaat u aan tafel en na afloop weer naar huis.

De maaltijd wordt door de vrijwilligers verzorgd.

Hoe kunt u mee-eten met dit gezellige gezelschap?  
Makkelijk: u neemt contact op met de vrijwilligster Corrie Berkhout, dan kan per mail [Berkhout.c@gmail.com](mailto:Berkhout.c@gmail.com) of via de telefoon 0229 261487.

Wel van tevoren opgeven. U kunt incidenteel mee-eten, maar misschien is het ook wel leuk om een vaste dag mee te eten, zodat u één dag in de week nergens geen omkijken meer naar heeft.

### Seniorenvereniging NKL,

**Belastingaangifte: Cisca Groeneveld, 0229 201519, Jaap Surink, 0229 201738, Piet de Boer, 0229 235311 en Herman Borger 0229 572511**

**Vrijwillig Ouderenadviseur: Cisca Groeneveld, 0229 201519**

### Adreslijst bestuursleden Seniorenvereniging NKL

voorzitter	Anneke Zander	Populierenlaan 27	1657 AL Abbekerk	0229 582059
Secretaris	Cisca Groeneveld	P. Wariuslaan 1	1679 XD Midwoud	0229 201519
Penningm.	Willy Barbiere	Lindenstraat 15	1657 AS Abbekerk	0229 582132
2 <sup>e</sup> secr.	Frida Otten	Molenstraat 31	1654 KA Benningbroek	0229 591586
Lid	Anita Noverraz,	Papenveer 4,	1691 ET Hauwert	0229 201764
Lid	Lammie Bregman	Oosterstraat 12	1654 JJ Benningbroek	0621 447722
Akt.cie	Ineke Nooij	Oostw. Dorpsstraat 6	1678 HD Oostwoud	0229 201006
PR	Lucy v.d. Wal	Populierenlaan 46	1657 AN Abbekerk	0229 581947

**IBAN: NL70 RBRB 0944 3704 03 t.n.v. Seniorenvereniging Noorder Koggenland.**

**Inschrijving KvK 67530575**

## Het Koggenlandhuis

### Zingen

Elke donderdag zingen om 14.30 uur



### Crea

Elke even dinsdag creamiddag om 14.30 uur



### Bingo

Elke tweede zondag van de maand om 14.30 uur.



**Heeft u Uw contributie al betaald?  
€ 25,-- per lid, € 40,-- voor 2 leden op één adres**

**IBAN: NL70 RBRB 0944 3704 03  
t.n.v. Seniorenvereniging Noorder Koggenland.**

## Agenda:

11 februari	museum
26 februari	Regie in eigen hand
10 maart	museum
25 maart`	jaarvergadering