

Rondomme



*Zalig kerstfeest
en een
Gelukkig en Voorspoedig
2024*

Jaargang 71,
December - Januari 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.

Van de Voorzitter,

Op het moment dat ik dit schrijf is koud buiten maar schijnt een er een zonnetje. Hoe zou dit zonnetje schijnen met kerst in de vele delen van de wereld. Het geweld wat door velen wordt gebruikt staat in schril contrast hetgeen we met kerst voor ogen hebben.

We herdenken immers de geboorte van Jezus die juist voor verdraagzaamheid is en geweld verafschuwd. Zijn we dan echt niet staat om naast elkaar te leven. Elkaar te helpen wanneer dat nodig is zonder dat hiervoor iets tegenover moet worden gesteld.

Kerstmis is een periode van feestdagen waarin sommige mensen ervoor kiezen om de kerstviering in de kerk bij te wonen, terwijl anderen deze viering overslaan en er voorkiezen om met de benen op de bank voor de televisie of het luisteren naar heerlijke kerstmuziek.

Het bijwonen van de kerkelijke viering kan voor sommigen het begin van de kerstdagen symboliseren. Tijdens kerstmis draait het om warmte, familie, samenzijn, eten en drinken.

Kerst kan voor mensen ook een tijd van eenzaamheid zijn. Het kan moeilijk zijn om geconfronteerd te worden met een gevoel van isolement tijdens een vaak als sociaal en gezellig beschouwde periode.

Zorg goed voor jezelf: Geef jezelf toestemming om te rusten en te ontspannen. Doe activiteiten waar je van geniet, zoals het lezen van een goed boek, het kijken van films of het luisteren naar kerstmuziek. Vergeet niet om voor je fysieke en mentale welzijn te zorgen door gezond te eten, voldoende te slapen en eventueel professionele hulp te zoeken als je langdurig eenzaam voelt.

Hans Stahl



Kerstontmoeting KBO-stad Utrecht Donderdag 14 december 2023

Aloysiuskerk, Adriaen van Ostadelaan 4
3583 AJ Utrecht

Aanvang: 13:30 (kerk open 13:00 uur)

Programma

- 13:30 uur** Eucharistieviering
Celebrant: + Mgr. drs. H.W. Woorts
Concelebrant Pastoor H. Boogers
Lector: Emmy Bouwman
Muzikale ondersteuning: Paul van Elst en Gregoriaanse
zang van Kareen Hol en Elvira Laudy
- 14:30 uur Koffie / thee met wat lekkers in de ontmoetingsruimte
- 15:00 uur Maria richting de Kersttijd (+ Mgr. drs. H.W. Woorts)
- 15:45 uur Drankje met heerlijke snacks
- 16:00 uur Maria richting de Kersttijd (+ Mgr. drs. H.W. Woorts)
- 16:45 uur Drankje voorafgaand aan het diner
- 17:00 uur Drie gangen diner
- 19:00 uur Sluiting



Mgr. Woorts, naast hulpbisschop van het aartsbisdom Utrecht ook docent christelijke kunst en iconografie. Hij is een inspireerde verteller, en neemt u graag mee in de christelijke kunst en iconografie in de historische kunst richting kerst. Hij zal thema's uit aan de hand van één van de meest bekende kunstwerken van de vaste collectie van het Museum Catharijneconvent. Hij zal u een nieuwe kijk geven over de betekenis van deze schilderijen en vertellen over de twee iconen uit zijn privécollectie.

De kosten voor deze kerstontmoeting zijn:

Leden KBO-stad Utrecht: € 12,50 en voor Introducees: € 15,00

Wanneer u van deze heerlijke ontmoeting wil genieten kunt u zich tot en met 8 december 2023 opgeven bij voorkeur via email: activiteiten@kbostadutrecht.nl of het aanmeldformulier sturen naar Eduard Verkadelaan 115, 3584 GT Utrecht

Na aanmelding kunt u het te betalen bedrag overmaken op rekeningnummer: NL06 INGB 0003 9444 17 t.n.v. KBO Stad-Utrecht onder vermelding van kerstmiddag 14 december 2023.

Aanmeldingsformulier Kerstbijeenkomst			
Datum:	donderdag 14 december		Aanvang: 13:30 uur
Leden KBO stad Utrecht: € 12,50 en voor Introducees: € 15:00.			
Naam:		Adres:	
Postcode:		Plaats:	
Tel:		Email:	
Aantal deelnemers			
Aantal Introducees			
Inleveren	Activiteiten KBO stad Utrecht		
	Eduard Verkadelaan 115	3584 GT Utrecht	
	Email:	activiteiten@kbostadutrecht.nl	

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

www.kbostadutrecht.nl

Ben ik een mantelzorger?

Mantelzorg; 20 jaar geleden had nog bijna niemand ervan gehoord. Toch is de zorg voor je zieke naaste al zo oud als de weg naar Rome. Wanneer ben je nu eigenlijk mantelzorger?

Of misschien is de vraag: wanneer voel je je mantelzorger? Zorgen voor je zieke naaste is natuurlijk, maar niet vanzelfsprekend. Het is goed en fijn om voor je naaste te zorgen. Vaak geeft het mensen voldoening. Niet iedereen heeft behoefte aan dat etiketje mantelzorger. Want zorgen voor iemand in je omgeving, dat doe je toch gewoon?

Dat is toch niets bijzonders? Toch kan het bewustzijn dat je mantelzorger bent, helpen om grenzen te stellen en de zorg voor je naaste vol te houden.

Wanneer ben je mantelzorger?

Je bent mantelzorger als je:

- zorgt voor iemand die extra hulp nodig heeft;
- dat doet vanuit de band die met je iemand hebt. Het is bijvoorbeeld familie, een vriend of buur;
- je niet betaald krijgt voor die hulp. (Tenzij degene voor wie je zorgt jou betaalt uit een persoonsgebonden budget);
- je meer dan 8 uur per week zorg verleent, en/of langer dan drie maanden.

Er is ook een 3-minuten check waaruit blijkt of er sprake is van een mantelzorgsituatie. In Nederland geven ruim vier miljoen mensen mantelzorg. Ongeveer een half miljoen mensen doen dat meer dan 8 uur per week en langer dan drie maanden. Ongeveer 400.000 mensen ervaren een zware belasting door de mantelzorgtaken.

Dat gevoel van belasting heeft niet alleen te maken met de tijd die mensen kwijt zijn aan het zorgen. Vaak ben je als mantelzorger ook in je hoofd veel bezig met de zorgsituatie en ook dat kost veel energie.

Jong en mantelzorger zijn, gebeurt dat ook?

Ja, dat gebeurt heel vaak. Eén op de vier kinderen groeit op in een gezin waar iemand een chronische ziekte, beperking of verslaving heeft. Als kind ben je dan niet altijd actief aan het zorgen. Wel heeft de situatie invloed op hoe je opgroeit en kan het zijn dat je later meer risico loopt om zelf gezondheidsproblemen te krijgen. Kijk op de website van [MantelzorgNL](#) voor meer informatie.

De grens tussen gewoon opvoeden en extra zorg

Elke ouder biedt ondersteuning aan een opgroeiend kind. Als je kind een chronische ziekte of beperking heeft, heb je te maken met extra taken, extra vragen, extra zorg. In veel gevallen zal je die mantelzorg tot in lengte van jaren blijven bieden. Wat heb je nodig om die extra behoeftes van je kind te combineren met je gezin, je werk, je eigen leven? Daarover lees je meer op deze website, onder meer bij [Mantelzorger in balans](#).

En nu?

Op deze website vind je allerlei informatie om de zorg beter te kunnen volhouden. Je kunt je gratis inschrijven bij [Mantelzorg Utrecht](#), dan blijf je op de hoogte van nieuws en activiteiten voor mantelzorgers in Utrecht. Je kunt een cursus volgen, of deelnemen aan een gespreksgroep, zodat je kennis kunt opdoen en ervaringen kunt delen met andere mantelzorgers.

Voor verdere ondersteuning kan je ook terecht bij het buurtteam in je wijk of bij je eigen huisarts.

Digitalisering brengt ouderen in de problemen

De wereld wordt elke dag digitaler. Dat merken we allemaal om ons heen. De mobiele telefoon lijkt onmisbaar te worden. Als je geen smartphone hebt, kan je straks niet meer communiceren, betalen, de weg vinden of nieuws lezen. In brieven van de gemeente, bank, dokter word je voor informatie verwezen naar hun websites en apps. Als je een vraag per telefoon wilt stellen, krijg je een computer aan de lijn die je eerst adviseert om op de website kijken. Vervolgens word je in een lange wachtrij gezet. Steeds meer overheidszaken moeten online worden geregeld, waarbij een DigiD onmisbaar is.

Veel mensen, vooral de jongere generaties, vinden deze digitale ontwikkelingen prettig. Bedrijven en overheden spelen hier op in door hun serviceverlening te digitaliseren en tegelijkertijd op personeel te bezuinigen.

Ouderen hebben hier steeds meer moeite mee. Zij hebben behoefte aan persoonlijk contact en persoonlijke ondersteuning als ze vragen hebben, willen betalen of een formulier moeten invullen. Steeds meer ouderen geven aan dat er niet naar hen wordt geluisterd. Ze voelen zich steeds minder gezien als volwaardig burger. Een groeiende groep voelt zich steeds afhankelijker van hulp van anderen.

De reactie van Utrechters in 'Betaald parkeervijken' op de introductie van de nieuwe 'webapp parkeerkorting' maakte dit nog eens extra duidelijk. Tot nu toe kunnen bezoekers, mantelzorgers en thuiszorgmedewerkers de parkeerkorting met een code op de parkeermeter gebruiken.

Straks moeten de bewoners zelf van iedereen op hun telefoon of laptop bijhouden wie wanneer komt en weggaat. De parkeerkosten moeten door de bewoner zelf worden betaald. Voor de installatie

van de webapp is een DigiD code, een persoonlijk emailadres en de mogelijkheid tot betalen via IDEAL nodig. En dit zijn nu juist de digitale problemen waar veel ouderen van 75 jaar en ouder tegenaan lopen. Volgens de laatste CBS cijfers heeft nog geen 50% van deze groep een smartphone. Deze groep maakt ook weinig gebruik van IDEAL. Sommigen krijgen tot wel vijf keer per dag bezoek van de thuiszorg, mantelzorgers of familie om hen in hun huishouden en verzorging te ondersteunen.

Er zijn veel vergelijkbare voorbeelden van digitalisering die ouderen en andere minder digitaal- of taalvaardige Utrechters in de problemen brengen. En dat geldt ook voor mensen die uit principe hun gegevens niet willen afstaan.

De gemeente Utrecht heeft beloofd dat voor inwoners die (nog) niet in de digitale samenleving mee kunnen of willen, hulp zal worden gefaciliteerd en dat waar nodig ook altijd een *offline* alternatief zal worden geboden.

Helaas gebeurt dit tot nu toe zonder overleg met de mensen waar het om gaat. Zij worden daardoor niet bereikt. De oplossingen sluiten niet aan op hun wensen en concrete problemen.

Om hier verandering in te brengen, organiseert U op leeftijd samen met wijkpartners wijkbijeenkomsten met ouderen over digitalisering. Er wordt met hen gesproken over persoonlijke ervaringen rondom digitalisering en hun wensen bij offline dienstverlening en ondersteuning bij digitale zaken.

U op leeftijd zal de uitkomsten bespreken met de gemeente en andere betrokken partijen. De verwachting is dat hierdoor meer aandacht komt voor de stem van de ouderen en dat toekomstige oplossingen en beleid veel meer in samenwerking met de doelgroepen zelf tot stand zullen komen.

Ed Klute, namens werkgroep Informatie & Communicatie van U op leeftijd

Wie zijn wij?

We zijn door God geschapen.
Hij gaf ons de natuur
Waarin we kunnen leven
En goed zijn voor elkaar.

Dat is een plicht: een opdracht
Die toch wat verder rijkt:
We hebben dieren, planten
Dat vraagt verantwoordelijkheid.

We eten graag een eitje
En ook een stukje vlees
Ten koste van de dieren
Omdat wij er meer van vragen

Dan zij ook kunnen dragen
En steeds meer produceren
Misbruiken wij hun leven
Door God aan ons gegeven

Verantwoordelijkheid...
Daarover denken wij te licht
De fout herstellen
Is onze plicht...

Nel Leenhouders

Nieuwe samenwerkingen per 1 januari 2024

In de afgelopen periode maanden hebben wij u geïnformeerd over de ontwikkelingen bij de KBO-PCOB en de Unie-KBO. We kunnen u melden dat beide samenwerkingen per 1 januari 2024 ophouden te bestaan. Maar dat er nieuwe samenwerkingen voor in de plaats zijn gekomen en daarover willen wij u berichten.

1. Ons Magazine

Per 1 januari 2024 zal u het Ons Magazine ontvangen. In dit magazine staan alle landelijke thema's zoals ook in het KBO-PCOB magazine kon lezen maar kwalitatief van een beter niveau. Dit magazine is een samenwerkingsverband tussen KBO-Brabant, KBO Gelderland, KBO Limburg en KBO-Overijssel waar KBO-provincie Utrecht zich nu bij aansluit. Wanneer u alvast een idee willen hebben over de inhoud van het blad kijk dan op de website van KBO Brabant.

2. Senioren Netwerk Nederland.

Vanuit dit netwerk worden de landelijke belangen behartigd. In dit netwerk zijn KBO-Brabant, KBO Gelderland, KBO Limburg, KBO Noord-Holland en KBO-Overijssel reeds in vertegenwoordigd. Ondertussen gaan de gesprekken plaats vinden met Senioren Netwerk Nederland. Naar verwachting zal KBO-provincie Utrecht zich begin 2024 aansluiten.

3. Ledenadministratie

Door het opheffen van de Unie-KBO zal de ledenadministratie KBOleden per 1 januari 2024 niet meer beschikbaar zijn. Per 1 januari 2024 zal Leaweb hiervoor in de plaats komen. Dit is tot stand gekomen door samenwerking met KBO Brabant.

Zij gaan ons hierin ook ondersteunen met het overzetten van de gegevens, opleiding van vrijwilligers en technische ondersteuning. De privacy van uw gegevens is hierin gewaarborgd want er zal gehandeld worden volgens de geldende AVG-regels.

4. KBO Provincie Utrecht

De KBO-provincie Utrecht zich meer dan nu gaan inzetten voor de ondersteuning van de verenigingen. Dit betekent de belangenbehartiging op provinciaal en landelijke niveau, zie samenwerking Senioren Netwerk Nederland.

5. Zorgverzekering

Net als in de afgelopen jaren kunt u voor 2024 gebruik maken van de kortingen op de aanvullende verzekeringen van Zilveren Kruis.

6. Energie

Lopende contracten blijven ongewijzigd. Nieuwe contracten kunnen nog steeds gesloten worden.

7. Belastingservice

Ook in 2024 kunt u gebruik blijven maken van de ondersteuning van het invullen van uw belastingformulieren.

8. Ouderenadviseur

Ook in 2024 kunt u gebruik blijven van de ondersteuning van een ouderen adviseur.

9. Rijbewijskeuring "75 jaar en ouder"

Ook in 2024 kunt gebruik blijven maken van deze dienst tegen een gereduceerd tarief.

10. Servicetelefoon

Voor vragen over wonen, welzijn, zorg, gezondheid, pensioen of juridische zaken. Er worden de komende tijd gesprekken gevoerd met ander KBO bonden hoe we deze service kunnen gaan inrichten.

Mocht u op dit moment vragen hebben kunt u contact opnemen met de ouderen adviseur van KBO stad Utrecht



Eet Mee Maak Kerst bijzonder

**Gezellig samen eten en
nieuwe mensen ontmoeten.**

December is de maand van gezellig samenzijn en dat geldt zeker ook voor de eettafel. Eet Mee nodigt je uit om kerst op een unieke manier te vieren, niet alleen met familie maar ook met mensen die je nog niet kent. Ontmoet nieuwe gezichten terwijl je geniet van een sfeervol kerstdiner.



Samen eten met betekenis

Of je nu gasten een warm welkom wilt bieden aan jouw kersttafel of juist verlangt naar de gezelligheid van ergens samen eten, Eet Mee brengt gasten en eetadressen samen voor een betekenisvol kerstdiner.

Maak Kerst bijzonder: organiseer of sluit aan

Heb jij tijdens de feestdagen ruimte voor extra gasten aan je eettafel? Organiseer dan een feestelijk etentje. Ben je juist op zoek naar een sfeervol kerstdiner om aan deel te nemen? Meld je aan als gast.

Eenvoudig aanmelden – ook telefonisch

Maak gratis een account aan op het online matchingplatform op www.eetmee.nl en plaats jouw etentje online of meld je aan voor een etentje als gast. Lijkt dit je te ingewikkeld? Geen zorgen, je kunt je ook telefonisch als eetadres of als gast aanmelden. Wij helpen je graag bij het vinden van een passende match.

Laat de kerstdagen sprankelen

Ontmoet nieuwe mensen, deel verhalen en maak samen van je kerst-etentje een waardevolle ervaring. Meer informatie en aanmelden kan via onze website www.eetmee.nl of telefonisch via 030-2213498.

Eet Mee

Waar ontmoetingen tot leven komen, beleving centraal staat, cultu- ren elkaar vinden en gesprekken waardevol zijn. Al sinds 2009 verbinden we mensen aan de eettafel, met meer dan 12.000 inspire- rende matches. Doe mee en ervaar de kracht van gedeelde maaltij- den in een verrijkende huiselijke sfeer, waar dialoog en verbinding ontstaat.





**Nieuwjaarsbijeenkomst
KBO-stad Utrecht
Vrijdag 19 januari 2024
Aanvang: 11.00 uur (kerk open 10:30 uur)**

**Nicolaas - Monica - Jacobuskerk
Boerhaaveplein 199
3552 CT Utrecht**

U kunt uw auto in de wijk vrij parkeren of met het openbaar vervoer

Vanaf Utrecht CS: Bus 7 Richting Zuilen Noord.

Vanaf Zuilen Bus 7 Richting Westerhaven via Utrecht CS

Vanaf Overvecht Bus 6 Richting Galgenwaard via Utrecht CS

Voor al deze verbinding geldt **uitstaphalte Nijenoord**. Hiervandaan is het 3 minuten lopen.

Programma

11:00 uur Eucharistieviering

Celebrant: Pastor K. Smits

Organist: Paul van Elst

Lector: Emmy Bouwman

12:00 uur Koffie / thee met wat lekkers in de ontmoetingsruimte

12:30 uur Hollandse stampot

13:30 uur Afsluiting met een borrel

De kosten voor deze Nieuwjaarsontmoeting zijn:

Leden KBO-stad Utrecht: € 7,50 en voor Introducees: € 10,00

Wanneer u van deze heerlijke ontmoeting wil genieten kunt u zich tot en met zaterdag 13 januari 2024 opgeven bij voorkeur via email: activiteiten@kbostadutrecht.nl of het aanmeldformulier sturen naar

Eduard Verkadelaan 115, 3584 GT Utrecht

Na aanmelding kunt u het te betalen bedrag overmaken op rekeningnummer: NL06 INGB 0003 9444 17 t.n.v. KBO Stad-Utrecht onder vermelding van kerstmiddag 14 december 2023.

Omdat we een beperkt aantal mensen aan deze middag kunnen deelnemen adviseren wij u om u zo snel mogelijk op te geven en het te betalen bedrag over te maken.

Wanneer u betaald hebt is u aanmelding definitief.

Aanmeldingsformulier Nieuwjaarsbijeenkomst			
Datum:	Vrijdag 19 januari 2023	Aanvang:	11:00 uur
Nicolaas - Monica - Jacobuskerk			
Boerhaaveplein 199, 3552 CT Utrecht			
Leden KBO stad Utrecht: € 7,50 en voor Introducees: € 10,00			
Naam:		Adres:	
Postcode:		Plaats:	
Tel:		Email:	
Aantal deelnemers			
Aantal Introducees			
Inleveren	Joyce Tjoa		
	Eduard Verkadelaan 115	3584 GT Utrecht	
	Email:	activiteiten@kbostadutrecht.nl	

Je eigen pad volgen

Waarom je beter je eigen pad kunt volgen en bewandelen.

Op een dag gingen vader en zoon met een ezel op pad. Vader wilde lopen en zette zijn zoon op de rug van de ezel. Zo gingen zij op weg tot zij mensen tegenkwamen die zeiden: ‘

‘Zie daar de wereld op zijn kop. Die gezonde jongen zit rustig op de ezel, terwijl zijn arme, vermoeide vader nauwelijks vooruit komt.’

De jongen hoorde dit, schaamde zich en stapte af. Hij wilde dat zijn vader verder op de ezel zou rijden. Zo liepen ze voort.

Even later hoorden ze: ‘Moet je dat zien. Wat een ontaarde vader, die zelf lekker op de ezel zit en zijn kind laat lopen.’

Na dit verwijt zei de zoon: ‘Kom, laten we samen op de ezel rijden.’

Zo vervolgden ze hun weg tot zij mensen tegenkwamen die zeiden: ‘Kijk, dat arme beest. Zijn rug zakt door onder het gewicht van hen beiden, wat een dierenbeulen.’

Daarop zei de jongen: ‘Laten we allebei te voet gaan, dan kan niemand ons nog verwijten maken.’ Zo liepen ze verder achter hun ezel.

Tot voorbijgangers commentaar leverden: ‘Zie deze dwazen. Ze lopen in de brandende zon en geen van beiden denkt eraan op de ezel te gaan zitten.’

Vader richtte zicht tot zijn zoon en zei: ‘Tja, mijn zoon, hoe je je ook gedraagt, op- en aanmerkingen zullen er altijd in overvloed zijn. Volg daarom altijd wat je eigen hart je ingeeft.’

Veel wijsheid maar volg vooral wat je hart je ingeeft.

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

Utrecht

ons

magazine voor senioren

— NOVEMBER 2023 —



Foppe de Haan

'Je moet niet te snel denken dat je het niet meer kan'

Verkiezingen

Wat heeft de politiek voor ons in petto?

Veiligheid op de fiets

Chirurg Jeroen Poos: 'Een helm beschermt uw kostbaarste bezit'

Reportage Brabant

Senioren en veiligheid: 'Vertel het door als u bent opgelicht!'