



NIEUWSBRIEF MEI 2025

NIEUWS VAN EDUARD EN AGAATH

Beste mensen,

De natuur is prachtig, geniet u er ook zo van? De bomen in bloei en in hoog tempo schieten de planten de grond uit. Een hoog tempo: ja, dan merken wij dat we ouder worden, het tempo raakt er juist uit. In ons hoofd zijn we jong van geest maar in het dagelijkse leven zijn we getemporiseerd. Dat wil zeggen: iets doen, even zitten, wat lezen, een puzzeltje maken en weer verder gaan. Beleeft u dat ook zo?

Lente

*Hoog staan de kale bomen te ruisen,
Mensen zitten verstopt in hun huizen.*

*De aarde ziet grauw en verdord,
warmte en zonlicht, komen we te kort.
Langzaam verandert de natuur van kleuren,
En zijn er al groene tinten te bespeuren.
Knoppen nog verscholen, zullen ontluiken,
Hun kleuren ontdekken en geuren ruiken.*

*Overal waar je kijkt zie je de lente ontstaan,
Deze veranderingen kunnen je niet ontgaan.
Bloesem aan bomen en struiken een pracht,
Mensen uit hun huis weer naar buiten bracht.
Jonge dieren geboren, koeien weer in de wei,
De lente, nieuw leven, fijn jaargetij.*

Asta Ooijevaar



Hoe voorkomen we vallen

Allemaal vallen we wel eens, maar de cijfers wijzen uit dat wij ouderen veel vaker vallen en met ook veel grotere gevolgen. Dat vallen kent vele oorzaken, soms heb je een aandoening die niet te genezen of te verhelpen is. Maar nog veel vaker kunnen we er wel veel aan doen. Gewoon door na te denken wat doe ik, wat eet ik en waarom gebruik ik die medicijnen. Als ik het even 'lelijk' mag omschrijven: er komt bij veel van die ongelukken ook vaak gemakzucht om de hoek kijken.

Volop in het nieuws zijn de fietshelmen en ik durf deze aan te bevelen omdat ik daar ervaring mee heb. Meer dan 10 jaar geleden zouden we een fietstocht gaan maken in de buurt van Freiburg in Duitsland. Een prachtige omgeving: wijnranken, heuvels en ook veel bezienswaardigheden. We stonden op een camping en ik stapte op de fiets, althans dat probeerde ik want ik kwam te vallen.



Slechts drie meter verwijderd van de caravan en het was niet meteen opstaan. Gedurende enkele minuten kon ik niets, zelfs niet meer praten. Zo kwam ik terecht in een Duits ziekenhuis, maar ik spreek niet zo goed Duits en werd bovendien behandeld door een Russische arts.

De communicatie was slecht, maar wat ik daar wel goed begreep was het verwijt:

“Mevrouw u droeg geen helm, oh wat dom”.

Soms zegt iemand weleens tegen mij: ‘Ik moet alleen maar even een boodschap doen’ en dan zeg ik: “Ik probeerde alleen maar op de fiets te stáppen”. Een helm op is niet echt fijn, je wordt er niet mooier door, het komt je kapsel niet ten goede, waar laat ik dat ding als ik boodschappen ga doen en ga zo maar door. Maar toch: je kunt niet alles, maar wel heel wat narigheid voorkomen met het dragen van een helm.

Valpreventie



Op 20 maart hadden we een zeer interessante middag over gezond leven en het voorkomen van vallen. De belangstelling was groot en er waren veel interessante sprekers waaronder fysiotherapeuten, een sportbedrijf, een diëtiste, podotherapeut en apotheker.

De apotheker benadrukte dat medicijngebruik en vallen vaak samen gaan en dat wij soms een groter risico hebben. Denk aan: slaapmiddelen, sterke pijnstillers zoals morfine, tramadol, of oxicodon.

Medicijnen bij hartproblemen e.d., te veel om hier op te noemen.

De kans om te vallen is groter als u meerdere medicijnen tegelijkertijd gebruikt.

Ook als u al langdurig dezelfde medicijnen gebruikt, kunt u vallen.

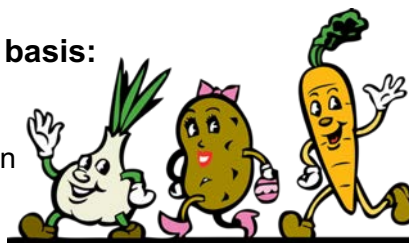
Raadpleeg bij twijfel altijd uw apotheker of huisarts. Daarom, let op! Als u ouder wordt, verandert uw lichaam. Medicijnen kunnen langer en ook anders werken. Stop nooit zomaar met het gebruik van medicatie, doe dit altijd in overleg!

Heel belangrijk: zowel in eigen omgeving, op vakantie in Nederland en ook in het buitenland, zorg dat u altijd een **recent medicijnenoverzicht** van uw apotheek bij u heeft en neem dat **altijd mee** bij een afspraak met een **arts**. Gebruikt u zelfzorgmiddelen en/of geneesmiddelen voorgeschreven door een buitenlandse of alternatieve hulpverlener, noteer dat ook!

Voeding

De schijf van vijf, weet u het nog? **Elke dag als basis:**

- Twee stuks fruit
- Gezonde onverzadigde olie en vetten
- Vis, of peulvruchten, vlees, ei, zuivel en noten
- Brood, graanproducten en aardappelen
- Drinken, veel water.



Natuurlijk eten we ook van alles wat niet in de schijf van vijf zit. Een koekje, snoepje, chips. Te zoet, te zout. Tegenwoordig heb je veel voedsel met smaakmakers en die zijn niet gezond. Niet alles is gezond en vaak wint de verleiding het van het gezonde verstand. Advies: eet kleine hapjes en heb aandacht voor van wat je in je mond stopt.

Gezond

*Alle jaren van je leven, gewoon alle dagen.
Moeten we zorgen voor goed gevulde magen.
Koolhydraten, vitamine, alle voedingsstoffen nodig.
Gebruik niet te veel zoet of zout, dat is vaak overbodig.
De belangrijkste voeding is voor een goed en gezond lijf
Een goede voorlichting hiervoor lees je op de "schijf van vijf".
Brood, graanproducten, peulvruchten bonen, groenten, fruit.
Vis of vlees, ei, zuivelproducten en wat noten naar verluidt.
Stampotten, zuurkool, andijvie, wortelen, uien, lekker hutspot
Spruitjes, prei, hete bliksem, in de winter vaak gegeten wordt.
Met ongekookte verse groente maken we salades in de zomertijd.
Water drinken ook belangrijk, want vocht raak je kwijt.
We moeten ook bewegen, iedere dag zeker een uur.
Kunnen lopen, wandelen, fietsen, erop uit in de natuur.
Weet eten en gezondheid, activeert ons alle dagen.
Belangrijk in ieders leven, de goed aevulde magen.*

Asta Ooijevaar



Bewegen en fysiotherapie



Met goed eten zijn we er nog niet. We moeten ook het liefst dagelijks goed bewegen. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Er is een programma Valpreventie en dat wordt gesubsidieerd door de gemeente Zaanstad. Ook onze eigen fysiotherapeuten Kenneth en Bart van Fysiotherapie Assendelft zijn speciaal opgeleid om mensen te begeleiden in het bewegen en een betere stabiliteit te bevorderen.

De eerste 10 bijeenkomsten met dit thema zijn kosteloos.

Om voor deze speciale cursus in aanmerking te komen moet u wel worden aangemeld. Hans Jaspers heeft hiervoor speciale aanmeldingskaartjes, hij is meestal te vinden in ons Buurthuis A3. Nadat u dat kaartje hebt ingevuld zorgt hij ervoor dat het bij de juiste persoon, terechtkomt. Vervolgens wordt u benaderd en worden er verdere afspraken gemaakt.

Podotherapie



Goed schoeisel en goede voetverzorging zijn ook noodzakelijk. De schoenen behoeven niet duur te zijn maar moeten wel goed passen en op de juiste punten versteviging bieden. Bij het ouder worden zakken de voeten een beetje uit, het is heel normaal dat we op latere leeftijd een maat groter gaan dragen.

Heeft u voetklachten: bel uw huisartsenpraktijk

(Huisartsenpraktijk Assendelft of Gezondheidscentrum Saendelft), aan deze praktijken is ook verbonden mw. Jettie Klein, podotherapeut.

U kunt haar ook bereiken via 'Verweij Voetcentraal',

telefoon 075 628 12 57.

Eduard en Agaath

Tips Valpreventie

Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen? NEE Bent u bezorgd om te vallen? NEE Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden? NEE

3 Maal NEE , betekent een laag valrisico. Dat is goed nieuws! Blijf actief en oefen uw balans en spierkracht zodat u fit blijft.

Voor een goede conditie is het belangrijk om minimaal 30 minuten per dag te bewegen en om evenwicht en spierkracht te trainen. Zo blijft uw conditie goed en blijven uw spieren soepel. Dat zorgt ervoor dat u minder snel valt.



TIP 1, Samen bewegen is veel leuker! De gemeente biedt beweegactiviteiten aan waar u aan mee kunt doen. Bij A3 is er op maandagochtend 10:30 uur en dinsdagavond 19:00 uur een gratis wandelgroepje.

TIP 2, Doe mee met het TV-programma Nederland in beweging. Elke werkdag op NPO2 om 09:15 uur en NPO1 om 10:15 uur.

->Met uitzending gemist bepaalt u uw eigen tijd!

Een belangrijk bericht van Peter Smit



Oplichting van ouderen door nepagenten explosief toegenomen: 'Ze zijn nietsontziend.'

Uit het NOS Nieuws van zondag 19 januari en ook nu zeer actueel.

Het aantal meldingen van oplichting door nepagenten is enorm gestegen. Afgelopen jaar kreeg de politie ruim 8000 meldingen over zulke babbeltrucs. Een jaar eerder waren dat er nog 544. Dat blijkt uit nieuwe cijfers van de politie.

Twee op de tien mensen trappen in zo'n poging tot oplichting door nepagenten. Afgelopen jaar waren er 1600 slachtoffers. "Deze vorm van oplichting is echt ontploft", zegt Sybren van der Velden Walda, landelijk projectleider High Impact Crimes bij de politie. "Het is georganiseerde criminaliteit, volledig gericht op 70-plussers."

Gelekte persoonsgegevens

De aanpak is vrijwel altijd hetzelfde: de daders zoeken eerst telefonisch contact en beweren dat er bijvoorbeeld gegevens van de mensen zijn aangetroffen bij inbrekers. Vervolgens dringen ze aan om met spoed bij de mensen langs te komen en bieden aan om sieraden of geld veilig op te slaan. "De oplichters halen de informatie over hun slachtoffers uit online verhandelde persoonsgegevens", legt Van der Velden Walda uit. "Zo weten ze al veel over de mensen waardoor ze makkelijker vertrouwen kunnen winnen. Bijvoorbeeld door te zeggen dat ze iemands zoon of dochter ook al even hebben gesproken."

Recent waren er waarschuwingen voor oplichting door nepagenten in Goor, Best-Oirschot en Beilen. De politie ziet dat de bendes gemeente na gemeente afgaan. "De loopjongens die de spullen gaan halen kunnen dan op één avond meerdere adressen afgaan." Bij invallen heeft de politie hele callcenters aangetroffen waar mensen aan het bellen waren met potentiële slachtoffers.

De politie geeft tips over hoe je een nepagent kunt herkennen:

Met deze tips herken jij een nepagent aan de deur.

Bij het ophalen van de waardevolle spullen dragen de criminelen vaak een jasje met iets wat sterk lijkt op een politielogo of met de kenmerkende felgele strepen. Die zijn via websites als AliExpress makkelijk te kopen.

De politie merkt dat door de vele berichten over nepagenten, echte agenten bij buurtonderzoeken ook steeds vaker niet vertrouwd worden. "Ook al is het niet precies ons logo dat ze gebruiken, het lijkt er wel op", zegt Van der Velden Walda. "Deze vorm van criminaliteit is dus niet alleen genadeloos voor de slachtoffers, het doet ook wat met de goede naam van de politie. Daarom zetten wij ons ook keihard in om deze daders te pakken."

Afgelopen jaar werden 357 verdachten aangehouden.

Trouwing

De politie probeert senioren op alle mogelijke manieren te waarschuwen en roept iedereen op om incidenten te melden zodat ze de daders goed in kaart kunnen brengen. Ook dat is, naast het georganiseerde karakter van de oplichting, een reden voor de flinke toename van meldingen. "We zien dat steeds meer mensen zich durven te melden, ook als ze zich misschien wat schamen dat ze hierin getrapt zijn." Dat de daders gewetenloos te werk gaan blijkt volgens Van der Velden Walda uit vrijwel ieder verhaal dat hij van slachtoffers hoort. "Laatst een mevrouw van 83 die al haar geld en sieraden in een tasje had klaargelegd.

Toen de nepagent aan de deur stond zei hij: 'Mevrouw, ik zie dat u ook nog een mooie ketting en een trouwing om heeft, geef die ook maar mee'.

Ze zijn nietsontziend.

Onze ouderenadviseurs:

Eduard Vermast, telefoon 075 687 3551

Asta Ooijevaar, telefoon 075 687 4522

Lia de Ruijter, telefoon 06 3092 8309



Onze belastinginvullers:

Eduard Vermast, telefoon 075 687 3551

Peter Tock, telefoon 06 4040 6225

Belastinginvullers gevraagd

Het is toch zo leuk. Welke man of vrouw wil ons helpen, nou onze leden dan. Helpen met het doen van de belastingaangifte. En soms ook de zorg- en huurtoeslag formulieren regelen. U krijgt een gedegen opleiding om de fijne kneepjes en de fiscale wijzigingen uitgelegd te krijgen. Dankbaar werk en dankbare klanten. Praat eens met onze invullers of neem contact op met een bestuurslid. Of als u iemand weet? U mag altijd namen doorgeven.

Reserve Magazine-bezorgers gevraagd

Gelukkig beschikken we momenteel nog net aan over voldoende bezorgers voor ons Magazine, maar we worden allemaal een dagje ouder en de reservelijst wordt steeds korter.

Wanneer u in geval van nood wel tijdelijk eens een wijkje zou willen overnemen, belt u dan **Mevr. Hannie Jonker, tel. 075 687 3720.**

Zo komt u nog eens buiten en het is dankbaar werk!



Even voorstellen



Mijn naam is Hannie Jonker-Bart, geboren in Beverwijk maar al vanaf 1967 woonachtig in Assendelft. Sinds kort draai ik mee in het bestuur van de KBO vereniging

Seniorenbelang Assendelft-Westzaan. Door het vertrek van Ria van der Park-Swagerman kwam er een plek vrij in het bestuur.

Als start houd ik mij o.a. bezig met het coördineren van de bezorgers van het Magazine. Binnen de KBO ben ik geen onbekende, daar ik vele jaren (vanaf 2005) voor de leden van de toenmalige ANBO en later ook bij de KBO belastingformulieren heb ingevuld. Dat heb ik altijd leuk werk gevonden maar ik vond het tijd worden om het belastingstokje over te dragen en een nieuwe uitdaging aan te gaan.

Wat ik nog wel leuk vind om te vertellen is dat mijn grootmoeder, Johanna Catharina Burger op 4 april 1891 geboren is in Assendelft. Zij was de dochter van Henricus Burger en Alida de Jong, geboren 10-10-1863 in Assendelft.

Alida de Jong was de dochter van Jan de Jong, geboren 16-12-1831 in Assendelft en Johanna Boon geboren 30-7-1833 in Assendelft.

Verder terug in de tijd ga ik nu niet maar wie weet hoeveel verre familieleden van mij nog in Assendelft wonen.

Graag tot ziens op een van de KBO-middagen.

Hannie

Cursus Smartphone

Ja wij kunnen er in feite niet meer buiten. De smartphone. Even snel een berichtje en daarna even bellen. Als zaklantaarn maar ook om een foto te maken van een handig recept of mooi schilderij om na te maken. Zoveel extra mogelijkheden. Met alle vrijheid zelf te kiezen hoe de telefoon te gebruiken. Wat dacht u van de rekenmachine. Dan is het wel zo handig een cursusje te volgen van 4 keer.

Wanneer: dinsdag mei 13 – 20 – 27 en juni 3

Tijd: 13:00 – 15:00 uur incl. pauzes en gezelligheid.

Locatie: Buurtcentrum-A3

Deze cursus wordt gegeven door de BIEB en is geheel gratis.

Maar als je je dan opgeeft, wel 4 keer komen hoor. Het is namelijk één geheel.

Klein groepje (max 8) dus alle aandacht. Maar ook, wees er snel bij.

Opgeven via A3: 075 – 687 3111 of info@buurtcentrum-a3.nl

Deze actie van de Bieb is juist bedoeld omdat de afstand naar Krommenie veelal te ver is. Dus grijp uw kans!



Boskoop 2025

Woensdag 2 april was het zover en vertrokken wij met 33 dames vanuit Assendelft naar Boskoop voor een modeshow. De bus was mooi op tijd, dus rond de klok van 10:00 uur kwamen we al aan bij de modezaak Van der Klooster in Boskoop. Heerlijk, de koffie en thee met wat lekkers stonden al klaar. Daarna presenteerde men een modeshow die door drie medewerkers werd gelopen. Het was een kleurig geheel. Na de modeshow stond er een heerlijke lunch voor ons klaar, die we ons goed lieten smaken, waarna wij in twee groepen werden gesplitst. Eén groep ging naar de muziekbingo en de andere ging shoppen. Na anderhalf uur werden we gewisseld. Nadat we uitgeshopt en moe van de muzikale bingo waren, kregen wij eindelijk ons welverdiende glaasje advocaat. Want daar kwamen wij per slot van rekening voor! Met goed gevulde tassen werden we weer naar Assendelft gebracht. Voldaan, het was een mooie en gezellige dag.

Wil

Bloesempark



Al een paar dagen verschenen er tijdens het weerbericht foto's van het Bloesempark in het Amsterdamse Bos op de televisie. En heel vaak heb ik gedacht; dat wil ik weleens zien, maar je weet hoe het gaat. Geen tijd, slecht weer, te koud, geen zin, niemand heeft tijd om mee te gaan en dan...te laat.

Maar dit jaar dacht ik: niets of niemand houdt mij tegen. Ik ga er heen op de fiets! Want met het openbaar vervoer moet je nog een half uur lopen naar dat park en dan ook weer terug natuurlijk. Dat leek mij een slecht plan. Het weer was prima, het plan was er dus, maar op de fiets is het wel bijna 30 kilometer. Je moet ook weer terug en bovendien nog eens fietsen in het Amsterdamse bos. En natuurlijk rij je altijd een keer mis. Die missie werd te groot, want ik zou 's avonds gaan klaverjassen bij een kennis en dat wilde ik ook niet missen.

Dan maar de fietsendrager achterop de auto, hup de fiets erop en wegwezen. Het was wel even zuchten hoor, maar het is gelukt. Ruim een half uur later was ik in het Amsterdamse Bos. Eerst wat informatie en een plattegrond opgehaald en toen op pad. Gelukkig kreeg ik ook nog het nuttige advies om tegen de zon in te fietsen. Nu zijn er overal wegwerkzaamheden, zo ook in het Amsterdamse Bos. Je raadt het al: ik kwam uit in Amstelveen en kon geen ingang naar het Amsterdamse Bos meer vinden. Maar ik kwam er uiteindelijk toch. Het bloesempark was betoverend, zo mooi.

Prachtige roze bloesem van de Japanse Kers. Het gras was al een beetje bezaaid met afgefallen blaadjes en bij een licht windje sneeuwde het af en toe roze blaadjes. Ik voelde mij helemaal thuis want mijn achternaam is **Kerssens**. Ha ha! Ik heb daar heerlijk zitten te genieten tussen de oma's en opa's met hun kleinkinderen of hun leeftijdsgenoten, jonge mensen met hun kinderen, toeristen en verliefde setjes. Vreemd genoeg zag ik weinig Japanners; die had ik eigenlijk wel verwacht. Er zaten mensen te picknicken in het gras of lekker te luieren. Na een hele poos - ik had ook zelf een broodje mee want dat smaakt toch het lekkerst - ben ik door het Amsterdamse Bos terug gefietst en heb nog even gekeken bij de geitenboerderij en gegluurd bij het Bostheater. Het was heerlijk fietsen en helemaal niet druk. Heel veel bomen kleurden al groen en de Krentenboompjes bloeiden ook uitbundig. Bij de Bosbaan heb ik een lekker kopje koffie gedronken met - je raadt het al - een kersengebakje, heerlijk! Fiets weer op de auto en terug naar huis. Ben blij dat ik het Bloesempark in volle glorie gezien heb maar helaas voor jullie: als jullie dit lezen is het voorbij, maar wie weet volgend jaar. Ik ga ook weer mijn best doen.

En 's avonds heb ik nog heerlijk geklaverjast. Het was weer een dag met een gouden randje.

Het Amsterdamse Bos is een aangelegd bos. Er waren al rond 1900 plannen om de Amsterdammers een recreatiegebied te geven. Jac.P. Thijsse vond dat er een Boschplan moest komen. Tussen 1934 en 1970 kwam dat tot stand. In de crisistijd werden mannen daar te werk gesteld voor behoud van hun uitkering en tijdens de oorlog moesten daar de gevangenen aan het werk. In 2000 schonk de Japanse Women's Club 400 Sierkersen als dank voor Japans-Nederlandse betrekkingen. Dat werd het Bloesempark en daar mogen wij nu van genieten!



Brandveiligheid.

In voorgaande nieuwsbrieven hebben wij al een aantal zaken genoemd m.b.t. de brandveiligheid in huis. Nogmaals een aantal aandachtspunten.

- Gebruiksaanwijzing. Voor de installatie, het gebruik en de controle van rookmelders en blusmiddelen adviseert de brandweer u nadrukkelijk om de bij het product geleverde gebruiksaanwijzing goed te lezen.
- Zelf blussen? Een beginnende brand in uw woning kunt u in veel gevallen zelf blussen met een blusdeken of een geschikt blusmiddel. Vergeet echter nooit: rook bevat giftige gassen en het inademen van rook is levensgevaarlijk. Voorkom dus dat u in de rook staat. Blus alleen zolang u zeker weet dat u zonder moeite en gevaar de ruimte kunt verlaten.



Breng, ook bij een klein brandje, uw huisgenoten in veiligheid en waarschuw altijd de brandweer (112). U weet immers vooraf niet of de brand klein blijft.

- Kleding in brand? Verwijder direct de kleding. Gebruik geen zalfjes maar dek de brandwond losjes af met doorzichtige huishoudfolie en ga zo snel mogelijk naar het ziekenhuis.

Agenda, 2025

26 april, Koningsdag in A3 *)

4 mei, dodenherdenking (zondag) *)

15 mei, Jaarvergadering KBO *)

19 juni, volgt nog

17 juli, inloopmiddag

21 augustus, inloopmiddag

18 september, optreden zangeres Janina

16 oktober, workshop breinfit door Cindy Schmidt

20 november, Sinterklaas

11 december, Kerstmiddag

*) zie verder in deze nieuwsbrief

HERDENKINGSPROGRAMMA ASSENDELFT 4 MEI 2025

19.00 Aanvang

19.15 Vertrek stille tocht vanaf hoek Oranjeboomkade/Dorpsstraat met Kranslegging bij monument, daarna door naar de Odulphuskerk

19.20 Odulphuskerk

19.30-20.00 Toespraak wethouder Wessel Breunese, programma met Kerkkoor Caecilia en Jenaplan school 'De Regenboog', muziek door Crescendo en een bijzonder woord van Annette Brinkman

20.00-20.02 Stilte

20.02 Wilhelmus

Paasbrunch 2025

Donderdagmiddag 10 april stonden er om 13.00 in A3 zes feestelijk gedekte tafels klaar voor de paasbrunch. Vijftig gasten mochten we ontvangen en die genoten van een heerlijk kopje soep, lekkere broodjes, croissantjes, deuvekater, paasbrood en natuurlijk een gekookt eitje vermomd als paashaas en eiersalade. Uiteraard vergezeld van een glaasje jus d'orange en een kopje thee of koffie. En natuurlijk ijs met advocaat en slagroom toe. Het was een feest om te zien hoe onze gasten genoten van de brunch en van elkaar. Want het is goed om elkaar te ontmoeten en naar een ander om te zien. Met hulp van de vrijwilligers van A3 was het een feest. Dank daarvoor.

Ps.

De biljartclub genoot na afloop van de overgebleven heerlijke plakjes ham en kiprollade. Want van voedselverspilling houden we niet!

Riet

UITNODIGING JAARVERGADERING

**HIERBIJ NODIGEN WIJ U VAN HARTE UIT VOOR ONZE JAARVERGADERING
OP DONDERDAG 15 MEI 2025**

LOCATIE: BUURTCENTRUM A3

AANVANG: 14.00 UUR

GRATIS TOEGANG, KOFFIE OF THEE EN CONSUMPTIE NAAR KEUZE

AGENDAPUNTEN:

1. Opening en vaststelling agenda
2. Herdenking overleden leden
3. Mededelingen
4. Verslag vorige vergadering
5. Verslag secretaris over het jaar 2024
6. Financieel verslag penningmeester
7. Verslag kascontrolecommissie
(en benoeming nieuw reservelid)
8. Beleid bestuur
(o.a. benoeming nieuw bestuurslid Mevr. Hannie Jonker-Bart)
9. Rondvraag
10. Sluiting



NA DE PAUZE PRESENTATIE 'WENSAMBULANCE'
(Na afloop is er een collecte voor dit goede doel!)

*Deze middag is alleen voor onze leden en
u hoeft zich niet van te voren op te geven*



JAAROVERZICHT 2024

Activiteiten en uitstapjes

In principe iedere derde donderdag van de maand een activiteitenmiddag in A3. Middagen: film, bingo, lezing klassieke muziek, optreden gitarist Ab IJzendoorn, presentatie Cordaid, muzikale lezing over Toon Hermans en ontmoetingsmiddagen in de vakantietijd.

Bijzondere activiteiten: Paasbrunch, jaarvergadering + lezing Brandpreventie, sinterklaasviering, kerststukjes maken en ter afsluiting een geweldige kerstmiddag m.m.v. zangeres Janina.

Uitstapjes: in het voorjaar een excursie naar de Forbo en in het najaar met de bus naar de kerstmarkt bij Tuincentrum 'De Boet' wat werd afgesloten met een heerlijke lunch. Dit alles werd overigens mede mogelijk gemaakt door onze sponsors, die we bij dezen hartelijk bedanken!

Belangenbehartiging en sociale betrokkenheid

- Hulp bij belastinginvullen en sociale problematiek
- Ouderenadvisering. Onze ouderenadviseurs (VOA's) zijn: Eduard Vermast, Asta Ooijevaar en Lia de Ruijter.
- Kaarten of bezoek bij ziekte, overlijden en huwelijksjubilea
- Gebedsintenties voor leden en overleden leden van de KBO
- Verjaardagskaarten bij 80, 85 jaar en ieder jaar bij 85+

Cursussen

Ook is er weer een aantal middagen aandacht besteed aan het leven in het digitale tijdperk. Daarin is de smartphone een belangrijk item.

Bestuurszaken

Het bestuur is 10 keer in eigen kring bijeen gekomen. Verder deelgenomen aan vergaderingen KBO/Zaanstad, Regio en KBO/Noord-Holland.

Afgetreden per 31 december 2024: Mevr. Ria v.d. Park. (Alg. bestuurslid)

Ledenbestand

Per 31 december 2024 was het ledenaantal 328

In dit jaar zijn er 16 nieuwe leden bijgekomen en zijn helaas 16 leden overleden.

BESTUURSSAMENSTELLING

Truus Jonker-Kuijs (vice-voorzitter)

Tiny de Wit-van Dijk (secretaris/ledenadministrateur)

Hans Jaspers (penningmeester/ledenadministrateur)

Riet Hooijschuur-Kerssens (2^e penningmeester/alg. bestuurslid)

Eduard Vermast (alg. bestuurslid)

Ria v.d. Park-Swagerman (alg. bestuurslid)

Jolanda Tock-Nooij (alg. bestuurslid)

Wil Tulen-Freyee (alg. bestuurslid)

NOTULEN JAARVERGADERING 16 MEI 2024

LOCATIE: BUURTCENTRUM A3, DORPSSTRAAT 386 ASSENDELFT

AANWEZIG: CA. 25 PERSONEN, INCLUSIEF BESTUUR



AGENDA

1. Opening en vaststelling agenda

Hans Jaspers opent de vergadering en heet allen welkom.

Geen wijziging agendapunten.

2. Herdenking overleden leden

Truus Jonker en Ria van der Park lezen een gedicht voor en noemen de namen van de in de afgelopen periode (van jaarvergadering 2023 tot jaarvergadering 2024) overleden KBO-leden, gevolgd door een moment van stilte en bezinning.

3. Mededelingen

Hans geeft enige toelichting op de huidige bestuurscrisis bij KBO Noord-Holland. Er is inmiddels een nieuw bestuur gevormd en voor de leden van de verschillende afdelingen verandert er gelukkig zo goed als niets.

4. Verslag secretaris over het jaar 2023

Het verslag wordt voorgelezen door secretaris Tiny de Wit. Na afloop merkt Mevr. Marion Noom op, dat het wel handig zou zijn als de bestuursleden naamplaatjes zouden dragen. Best wel een goed punt.

5. Financieel verslag penningmeester over het jaar 2023 en begroting 2024

Verslag en begroting worden uitgebreid toegelicht door penningmeester Hans Jaspers.

De cijfers zien er gunstig uit, dus de contributie hoeft voor volgend jaar niet te worden verhoogd. Ook de toegangsprijs voor activiteiten blijft gehandhaafd op 2 euro voor leden en 4 euro voor andere belangstellenden. Niet verkeerd, toch? Hans moet blijven!

6. Verslag kascontrole-commissie en benoeming nieuw reservelid

Namens de commissie (bestaande uit Dhr. Nico Ooijevaar, Dhr. Gerard van Gelderen) verklaart Dhr. Ooijevaar alles meer dan prima in orde te hebben bevonden. Applaus!

Commissie 2025: de heren Nico Ooijevaar en Joop Jak, met als reserve-lid Mevr. Marion Noom.

7. Nieuwsbrief als bijlage in het Magazine

Er is de laatste tijd nogal gesleuteld aan het uiterlijk van de Nieuwsbrief. De illustraties kwamen bij het afdrukken niet altijd even goed uit de verf en er is een paar maal van drukkerij gewisseld, om uiteindelijk toch weer terug te keren bij VVA. Er is besloten digitaal wel een door Dhr. Dick van der Park geïllustreerd exemplaar aan te bieden, terwijl het blad voor de leden geen afbeeldingen bevat. Dat is de beste oplossing en...de voordeligste!

8. Beleid bestuur

Er staan diverse uitstapjes gepland, b.v. een stadswandeling in Leiden en activiteiten op zondagmiddag. Zijn er nog meer suggesties? Mevr. Noom kan een excursie naar 'Beemsterkaas' van harte aanbevelen. Goed idee!

9. Verslag vorige vergadering

Punt 8; beleid bestuur. (Betreft: 'bollentochtje')

Hans: Het idee van een 'bollentochtje' is op zich niet verkeerd, maar het is tegenwoordig moeilijk in te schatten wanneer de velden volop in bloei staan en alles moet toch redelijk ver van te voren worden geregeld.

Verder geen op- of aanmerkingen.

10. Rondvraag

Wie o wie? Niemand dus.

11. Sluiting

Hans dankt eenieder voor zijn/haar komst en sluit daarmee de vergadering.



Na de pauze presentatie 'Brandveilig leven', verzorgd door Dhr. Abel Zwart van Veiligheidsregio Zaanstreek/Waterland.



VAN HET SECRETARIAAT

*Hoera, het is bijna mei, de R gaat uit de maand en komt er pas in september weer in!
Dat betekende vroeger vier maanden lang geen levertraan slikken of een door opoe
gebreide borstrok dragen.*

*In mei kon je vroeger ook weer lekker buiten spelen. Touwtje springen,
verstoppertje spelen, ('opscheuldertje' heette dat in het Algemeen Beschaafd
Zaans), tikkertje doen en knikkeren. En je knikkerbuul, dat was je grootste schat.*

*Bij gebrek aan een brandkast ging die 's nachts onder je hoofdkussen.
Als je 's morgens van huis ging was ie plat en als je weer thuis kwam en je had vet
gewonnen, dan kon je hem nauwelijks tillen. (Nou nou, overdrijven is ook een vak
hoor!) Je had knikkers in allerlei soorten en maten, die grote van gekleurd glas
waren het meeste waard, daar kon je mee handelen. Eén zo'n grote van glas was wel
vijf ordinaire 'kalkedotters' waard. De Beurs in het klein.*

*Je wist ook precies wie de valsspelers waren, zoiets vergeet je nooit meer.
Naar verluidt worden er zelfs in Festina Lente nog regelmatig ouwe koei...eh...ouwe
knikkers uit de sloot opgevist.*

*Dus beste mensen, vier de mei en maak geen ruzie meer om knikkers, daar worden
we zo langzamerhand te groot voor. Het gaat immens om het spel...*

En nu onze jarigen van de maand mei en dat zijn dus onze leden van 85 jaar en ouder. Leden die de tachtig aantikken worden niet meer vermeld in de Nieuwsbrief, maar deze jarigen krijgen wel een verjaardagskaart in de bus. En zoals wij u al eerder berichtten wordt i.v.m. de huidige privacy-regels het geboortjaar van de jarigen niet meer vermeld. Wel de datum, dan kunt u hem of haar desgewenst toch feliciteren.

04-05 – Mevr. T. Rutte-van der Laan
09-05 – Mevr. W.L. van der Wal-Cappel
13-05 – Mevr. J.M. Heij
16-05 – Mevr. G.T. de Graaf-de Ruijter
17-05 - Mevr. M.A. Veltman
18-05 - Mevr. G.J.M. Hilhorst-van Warmerdam
22-05 - Mevr. A.E. Jonker-Heijnen

Happy
Birthday

Allemaal van harte proficiat; maak er een fijne dag van!

En mocht u denken dat we iemand hebben vergeten te vermelden horen we het graag. We willen ook graag bericht van overlijden, langdurige ziekte en ziekenhuisopname, huwelijksjubilea en natuurlijk verhuizingen. U wilt toch immers graag weer ons KBO-blad en de Nieuwsbrief op uw nieuwe adres?



Nieuw Lid

Graag verwelkomen wij als nieuw lid mevrouw N.E. Boon.



Overleden

Helaas moesten we voorgoed afscheid nemen van ons lid
Mevr. A.M. Stalenhoef- Kerssens. Wij wensen al haar nabestaanden
heel veel sterkte voor de komende tijd.

Huwelijksjubileum



Ditmaal feliciteren wij het bruidspaar Jak-Brakenhoff met hun 60-jarige echtvereniging op 18 mei as. Goed gedaan lieve mensen en plak er nog een paar gelukkige jaartjes aan vast!

Vicevoorzitter: Mevr. Truus Jonker, tel. 687 3594

Postadres: Mevr. Tiny de Wit, Dorpsstraat 987, 1566JC Assendelft

Secretariaat/ledenadministratie: Mevr. Tiny de Wit, tel. 075 687 4417

E-mail : j.wit20@chello.nl

Website: <http://seniorenbelang-assendelft-westzaan.kbonoordholland.nl>

Website Odulphusparochie : www.katholiekzaanstreekzuid.nl

Penningmeester: Dhr. Hans Jaspers, tel. 687 5192

(contributie 2025: 25 euro p.p.) IBAN bankrekening: NL 80 RABO 0103 5163 36 op naam van KBO Seniorenbelang Assendelft-Westzaan

Inlichtingen Lourdesreizen Assendelft: Meriam Brakenhoff-AI

Tel.: 06 2806 4820, e-mail: m.brakenhoff61@gmail.com

Korting op rijbewijskeuring voor KBO leden

Voordat u naar een keuringsarts gaat, dient er eerst een Gezondheidsverklaring 'gekocht' te worden. Let op: er zijn misleidende websites actief. Alleen via mijn.cbr.nl kunt u online veilig de Gezondheidsverklaring invullen. (inloggen met DigiD).

Is online invullen met DigiD geen optie dan kunt u uw rijbewijs verlengen op het gemeentehuis. Let wel, deze procedure kost meer en de aanvraag duurt langer.

Na ontvangst van de Gezondheidsverklaring door het CBR ontvangt u na een aantal weken de papieren thuisgestuurd van het CBR (per post of via de mail).

Met deze papieren gaat u naar een keuringsarts naar keuze.

Automobilisten kunnen zich via RIJBEWIJSKEURING OFFICIEEL medisch laten keuren voor de verlenging van het rijbewijs. Deze instantie keurt in zo'n 25 plaatsen verspreid over de provincie. De locatie bij u in de buurt vindt u op:

<https://www.rijbewijskeuringofficieel.nl/locaties/>

Wanneer? u wordt 75, u bent jonger maar door een medische aandoening moet u gekeurd worden, of voor een groot rijbewijs (C/D/E)



Een afspraak maken met korting bij u in de buurt kan via de website. www.rijbewijskeuringofficieel.nl of via het tel. nr. 085 060 2626 Alle leden van KBO Noord Holland ontvangen 10,00 euro korting op hun rijbewijskeuring met de volgende kortingscode: **KBO-NH6**

Het is goedkoper als u rechtstreeks een afspraak maakt bij:

Dokter L.S. Kam, Musical 23 (Westerwating), Zaandam Tel: 06 4126 6273

Het tarief bedraagt 55 euro voor KBO-leden (op vertoon ledenpas)

De verwerking en beoordeling door het CBR kan meerdere maanden in beslag nemen. Geadviseerd wordt om ruim van tevoren (6 maanden) de procedure in gang te zetten.

ZAANS MOPPIE TOE (Deuze is niet zo erreg vrouwvriendelek hoor!)



Klaine Wullempie: 'Zeg pap, is doizend euro nou echt zoveul geld?'

Grôte Wullem: 'Nou zeun, as je moeder et oitgeeft niet, maar as ik et nag verdienne moete is et 'n hêle hoop!'

Puzzels van de maand!



En oplossingen van de vorige Nieuwsbrief.

Hieronder staan twaalf woorden. Zoek de vier woorden die bij elkaar horen en allemaal verwijzen naar één ander woord.

De oplossing bestaat dus uit DRIE woorden.

111-A OUD

PRIK = Actie – Een glaasje – Griep - Spelden

GEZOND = Broodje – Fit – Als een vis - Blakend

OPTIE = Nemen op een huis – Put – Aandelen – Keuzemogelijkheid

112-A NIEUW

Doos – En gaan – Blaas – Klaar – Verdeel – Einde van elektrisch snoer – Chirurg – Connector – Handen te kort – Aan je trekken – Kinnebak – Boven-en onder

111-B OUD

U E G I K N R

Maak zoveel mogelijk woorden met bovenstaande letters, maar altijd met een **U**.

Geur – guur – keur – kneu – kruk – kurk – kuur – reuk – ruig – ruin – rune – uier – uiig – unie – urne – kreuk – kruik – kruin – kuier – kunne – kuren – ruien – ruine – ukkie – uniek – urine – erreur – geuren – geurig – gunnen – keuken – keuren – keurig – kruien – kruier – kuiken – kunnen – kurken – nukken – nukkig – reerug – reunie – ruiken – ruiker – ruinen – rukken – runnen – runner – gekreun – gunning – keuring – kreuken – kreunen – kuieren – kurkeik – neurien – reuring – geneurie – guineeer – inrukken – kuiering – ruineren – uienring – urineren – ingenieur – ruining – keukengeur – keukenkruk - keukengerei

112-B NIEUW

G-a-l-m-n-t-ij

Maak zoveel mogelijk woorden met bovenstaande letters. Maar de **G** moet in elk woord voorkomen. Alle letters mogen wel dubbel worden gebruikt.

Elk woord moet bestaan uit minimaal 4 letters, alleen hele werkwoorden, geen woorden met lettertekens, geen eigennamen, meervouden, vergrotende trap etc.

U zult versteld staan wat er allemaal toch nog mogelijk is.

*Uit de slimste mens KRO-NCRV en Het Parool
Uitslag volgende nieuwsbrief.*