



MET DE KBO EEN LADY'S DAY – MODEPRESENTATIE

Vander Klooster Mode. Al 45 jaar een begrip!

Voor wie onze firma nog niet kent, willen wij om bij deze graag even aan u voorstellen.

Vander Klooster Modepresentaties verzorgt al vele jaren modepresentaties voor onze 50 plus doelgroep. In 1978 gingen met modebezoeken op locatie en inmiddels ook voor groepen 50 plussers (de eenjarige lady's day) welke meemaken in Boekop, Seniorenvereniging zoals KBO, PODE, VVAJ, Vrouwen Actief, etc.

Voor deze unieke verzorgde dagprogramma (ontvangst koffie met gebak van de plaatselijke banketbakker, modeshow, verzorgde lunch, activiteit, prijsvraag en afsluiting advocaatje met slagroom) vragen wij een kleine bijdrage maar... bij een eerste bezoek wordt u de dag volledig gratis aangeboden. **U zorgt voor het vervoer, wij voor de belevenis!**

Met een groot aantal trouwe maar ook nieuwe verenigingen hebben wij in 2023 een succesvolle 40 partij jubileum gevierd. Een enorm succes! Onze vertrek en aankomst staan bij ons hoog in het vaandel en het maakt dat verenigingen graag ieder jaar terugkomen naar onze lady's day. Als dankbaarheid zijn wij dan ook ontzettend blij dat een heel groot aantal leden nu de tijd en onze maandelijkse doelgroep. Niet meer de maandelijkse mode van vroeger, maar up to date en sportief. Comfortabel en uitnodigend. Het was de moderne 50 plussers waard.

Kortom, wij gaan er alles aan doen om u en uw leden een heerlijke dag te bezorgen! **U kunt nu ook!**

Wilt u advies? Onze vriendelijke, professionele verkoopsters helpen u graag.

100% Vrijblijvend

VIER BIJ ONS UW LADY'S DAY!

- ✓ Ontvangst met koffie en gebak
- ✓ Uitgebreide modeshow
- ✓ Verzorgde lunch
- ✓ Vrijblijvend winkelen
- ✓ Groepsactiviteit
- ✓ Prijzen
- ✓ Afsluiting met advocaatje slagroom

Bezoek ook onze winkel! Elke vrijdag en zaterdag open van 9.30-17.00 uur

Klooster Modepresentatie Boekopweg 4 | 2201 SN Boekop | veldbloemenweg Parallel aan de N207 van Boekop naar Alphen a/d Rijn

Versiering met cadeaukaart € 15,-

MEI 28

28 mei a.s. Dagprogramma 50-Plus LADY'S DAY

Deze compleet verzorgde dag ziet er als volgt uit!

- 09:00 uur - Vertrek per touringcar vanaf parkeerterrein Jozefkerk, Veldbloemenweg 2, Zaandam.
- Aankomst tussen 10.15 en 10.30 uur.
- In de gezellige ontvangstruimte wordt er koffie met vers gebak van de plaatselijke banketbakker geserveerd.
- Van 11.00 tot ca 12.00 uur presentatie door meerdere mannequins van eigentijdse mode d.m.v. een uitgebreide modeshow met muziek en accessoires.
- In de ontvangstruimte wordt de lunch geserveerd.
- Na de lunch een leuke activiteit met diverse prijsjes, met als hoofdprijs 2 cadeaubonnen t.w.v. € 15,-.
- Daarna kan er vrijblijvend gewinkeld worden in de gezellige winkel.

- Wilt u advies? De vriendelijke en professionele verkoopsters helpen u daarbij graag.
- Het winkelen is uiteraard 100% vrijblijvend!
 - Rond 15.00 uur afsluiting met een advocaatje slagroom.
 - Ook is er nog een prijsvraag, met een leuk cadeau voor de winnares.

Bijdrage leden: € 17,50, niet leden € 20,-. Geef u op voor deze leuke Lady's Day bij Laura Posch per e-mail activiteitenkbozaandam@gmail.com of bel 06-5460 5121.

Betaling dient uiterlijk 17 mei a.s. overgemaakt te worden naar bankrekening NL 18 RABO 0374 1041 90 t.n.v. KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid onder vermelding Lady's Day.

PCOB Zaandam leden zijn ook van harte welkom.

Graag wil ik met jullie mijn ervaring delen betreffende het uitje naar Vander Klooster Modepresentaties. Gastvrije ontvangst met koffie of thee en een heerlijk gebakje.

Een leuke modeshow gepresenteerd door verschillende mannequins. Stiekem kan jij jouw oog al op iets leuks laten vallen.

Voor de duidelijkheid: Er is zo wie zo geen koopverplichting.

Na de show volgt een smaakvolle lunch.

Dan wordt de groep gesplitst. De ene helft gaat kleding passen met hulp en advies van de verkoopsters. Zie je iets van je gading

dan wordt het apart gehangen en kun je aan het eind van de dag betalen. De andere groep vermaakt zich intussen in een andere ruimte met een bingo met leuke prijsjes. Na een uur worden de twee groepen gewisseld.

Als iedereen tevreden is dan is er nog een heerlijk advocaatje met slagroom.

Al met al heb ik het als een dagje uit ervaren en ga zeker weer mee.

Lida Duindam, lid van KBO Seniorenbelang Zaanstreek-Zuid



Foto door Oleksandr P: <https://www.pexels.com/nl>

OPSTAAN TEGEN VALLEN

Opstand, daar zijn wij Nederlanders goed in. Eeuwen geleden deden we het al en ook in latere jaren. Nog steeds komen we soms in opstand tegen maatregelen van de regering of besluiten van de gemeente.

Nu komen we met elkaar in opstand tegen VALLEN.

We gaan er met z'n allen tegenaan om het aantal valpartijen te verminderen. Dat is goed voor iedereen en vooral ook voor onszelf. Wat er allemaal bij komt kijken dat leggen we hier uit en ook op een bijeenkomst in **Buurthuis de Pelikaan op woensdag 8 mei om 14:00 uur**. Dan gaan we stappen zetten nadat we eerst een paar vragen gesteld hebben. Daarna spreken we de mogelijkheden door en verwijzen u naar de sportvereniging, de fysiotherapeut of een specialist. In kleine groepjes vertellen wij u de mogelijkheden. U gaat in ieder geval niet met lege handen naar huis.

Zo lang mogelijk gezond blijven, zodat je voor jezelf kunt blijven zorgen. Dat wil toch iedereen? Een val kan dit in

gevaar brengen. Gelukkig kunt u het risico op een val vaak voorkomen. Dit kan door aan de slag te gaan met uw conditie en door bijvoorbeeld zelf in huis aanpassingen te doen die een val kunnen voorkomen.

De volgende maatregelen kunt u zelf nemen om het risico op een val tot een minimum te beperken:

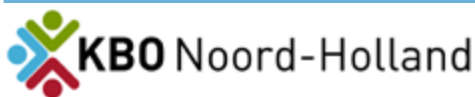
- ✓ U kunt bewegen en oefeningen doen om uw evenwicht en uw spierkracht te verbeteren. De kans dat u valt, wordt hierdoor een stuk kleiner.
- ✓ Sommige medicijnen kunnen ervoor zorgen dat u zich duizelig voelt, of slaperig. Of ze zorgen voor slappe spieren en dat u trager reageert. Bespreek uw medicijngebruik daarom regelmatig met uw arts of apotheker.
- ✓ Als u lekker en gezond eet, met voldoende vitamines (zoals vitamine d), krijgt u goede bouwstoffen binnen om de spieren en botten sterk te houden.
- ✓ Laat elk jaar uw ogen controleren door een optometrist of de oogarts en volg de adviezen op. Goed zien helpt bij een beter evenwicht.
- ✓ U kunt uw huis een stuk veiliger maken, met soms maar een paar kleine aanpassingen. Denk bijvoorbeeld aan goede verlichting, het wegwerken van losliggende snoeren en kabels én een antislipmat gebruiken onder vloerkleden en matjes.
- ✓ Wist u dat uw voeten veranderen als u ouder wordt? Draag als u binnen bent stevige en passende schoenen. Zorg ook voor voldoende profiel en een lage hak. Goed passende schoenen en sluffen verkleinen de kans op een val.
- ✓ Met u gaan we graag in gesprek over het voorkomen van vallen.
- ✓ U wordt er in rondetafelgesprekken actief bij betrokken.

OPSTAAN TEGEN VALLEN wordt gezamenlijk georganiseerd door KBO Seniorenbelang Zaanstreek, SVK, PCOB Zaanstreek, GGD, Gemeente Zaanstad en plaatselijke ketenpartners: Vrij Bewegen, Noorderapothek en andere zorgverleners.

Datum: woensdag 8 mei a.s. Aanvang: 14.00 uur. Locatie: Buurthuis de Pelikaan, Kervelstraat 185a, Krommenie.

Gratis voor iedereen toegankelijk.

Algemene Ledenvergadering van KBO Noord-Holland



Spoed Algemene Ledenvergadering van KBO Noord-Holland d.d. 10-04-2024 in Heiloo.

Bijgewoond door: Yvon Brenninkmeijer en Jan Kraakman.

Deze vergadering was belegd om de tijdelijke bestuurders, die de taken hadden waargenomen na het aftreden van het voltallige bestuur op 21 februari jl., formeel te benoemen tot respectievelijk voorzitter, secretaris en penningmeester. Dit interim-bestuur blijft aan tot de volgende Algemene Ledenvergadering. Het interim-bestuur heeft voordat zij werden benoemd oriënterende gesprekken gevoerd met KBO Gelderland, Brabant en Limburg. Ook hebben ze gesprekken gevoerd met ANBO-PCOB en Koepel van Gepensioneerden. Het is vooralsnog geen ontwikkeling om samen te gaan met een van deze organisaties.

De bijeenkomst werd bijgewoond door alle KBO-verenigingen in Noord-Holland. In deze vergadering is besloten een aantal projectgroepen in te stellen t.w.:

1. Projectgroep Koers KBO Noord-Holland. Deze projectgroep heeft als doel de visie nota, die in deze vergadering was gepresenteerd, verder uit te werken en van daaruit een voorstel op te stellen voor de volgende Algemene Ledenvergadering op 18 juni a.s. Als dit voorstel wordt aangenomen zullen er functieprofielen worden opgesteld voor bestuursleden van KBO Noord-Holland.
2. Projectgroep Magazine KBO in samenwerking met KBO Zuid-Holland.
3. Gebruikersgroep 'KBOleden 2.0.' Overlegorgaan voor het nieuwe ledenadministratie-programma e.e.a. in samenwerking met KBO Gelderland.

Activiteiten Agenda

- ◆ **Woensdag 8 mei a.s.** – Opstaan tegen vallen. Aanvang: 14.00 uur. Buurthuis de Pelikaan, Kervelstraat 185a, Krommenie.
- ◆ **Dinsdag 28 mei a.s.** – Lady's Day -Modeshow. Dagprogramma verzorgd door Vander Klooster Modepresentaties in Boskoop. Een leuke dag uit voor de dames, maar natuurlijk ook de heren komen niets te kort! PCOB Zaandam leden zijn ook van harte welkom.
- ◆ **Vrijdag 26 juli a.s.** – Varen met 'de Veerman van Kampen'. Boottocht op de IJssel van 2,5 uur vanuit Kampen richting Ketelmeer. Dit is een geheel verzorgde dagtocht van 09.00 uur tot ca. 17.30 uur.
- ◆ **Vrijdag 20 september a.s.** – Verslag van reis door India door Peter Smit. Nadere informatie volgt!

Varen met de Veerman van Kampen

JULI

26

Trossen los voor mooie boottocht...

De riet- en moeraslanden rond het Kampereiland mogen zich verheugen in een uitbundige flora en fauna. Een aantrekkelijke gebied derhalve om per schip te gaan verkennen. Verrassende panorama's wachten u wanneer we vanuit Kampen stroomafwaarts rustig de IJssel afzakken en het Kampereiland passeren. Vervolgens varen we door richting het Kattendiep, in de volksmond ook wel het Kattegat genoemd. Dit is een natuurgebied van vele eilanden met talloze bloeiende waterplanten en overal watervogels. Via het Kattendiep komen we op het Ketelmeer. Met zicht op Schokkerhaven sturen we tussen de eilanden van het IJsselooog door. Oorspronkelijk een slibdepot, nu een prachtig natuurgebied. Via het Keteldiep varen we stroomopwaarts de IJssel op. Kampen komt in zicht en we zullen weer ontschepen op onze ligplaats. Aan boord kunt u koffie met gebak en een smakelijke lunch verwachten.

's Middags kunt u passagieren in Kampen.

Deze dagtocht op vrijdag 26 juli a.s. is inclusief; comfortabel vervoer met Eemland Reizen, rondvaart van ± 2,5 uur, koffie met gebak, broodjeslunch met soep en kroket, dit alles aan boord, en bezoek, op eigen gelegenheid aan Kampen.

Vrijdag 26 juli. Vertrektijd: **09:00 uur.** Vertrekplaats: Station Kogerveld, Veldbloemenweg 2 te Zaandam.
Rond 17.30 uur zijn we weer terug in Zaandam.



Bijdrage leden € 58,- en niet leden € 62,50. Zin in?... Geef u dan op voor deze geweldige dag bij Laura Posch per e-mail activiteitenkbozaandam@gmail.com of bel 06-5460 5121.

Betaling dient uiterlijk 10 juli a.s. overgemaakt te worden naar bankrekening NL 18 RABO 0374 1041 90 t.n.v. KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid onder vermelding van Boottocht IJssel.

PCOB Zaandam leden zijn ook van harte welkom.

VOL = VOL

Meer informatie over deze boottocht en Kampen vindt u op onze activiteitenpagina op onze website: <https://zaanstreek-zuid.kbo-noordholland.nl/index.php/samen-spelen>

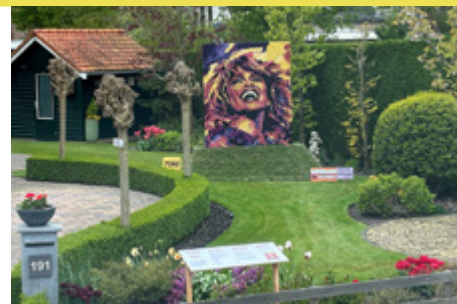
Verslag Bloemendagen Breezand 23 april jl.



Dinsdag 23 april was het zover, wel koud maar gelukkig scheen de zon volop. We troffen het. De bus met Wilma als chauffeur kwam even na negenen, iets te laat wegens de grote drukte op de weg. Iedereen de bus in en dan naar onze eerste stop 'Johanna's Hof' te Castricum voor een kopje koffie of thee met een heerlijk gebakje.



Daarna reden we via Egmond aan Zee, Alkmaar, langs het Alkmaardermeer naar het lieflijke plaatsje Graft met een heel mooi stadhuisje en de kleinste snoepwinkel in Nederland. Wilma vertelde honderd uit over wat we allemaal te zien kregen tijdens de gehele bustocht. Via Groot-Schermer, met ook een mooi stadhuisje uit 1652, langs de beeldentuin van Nic Jong, de molens van Schermerhorn en via Ursem



reden we naar Oterleek voor de lunch. In Bianca's Restaurant, al 16 jaar een begrip in de regio en een echt familiebedrijf, werden we ontvangen met een kopje koffie of thee.

Lees en kijk verder op onze website op de nieuwspagina: <https://zaanstreek-zuid.kbo-noordholland.nl/index.php/nieuws>

Mededelingen

RIJBEWIJSKEURING 70+ Verloopt uw rijbewijs als u tussen de 70 en 75 jaar bent? Dan verlengt u uw rijbewijs bij de gemeente en wordt uw rijbewijs maximaal 5 jaar geldig. Bij de volgende verlenging vult u dan een Gezondheidsverklaring in.

Verloopt uw rijbewijs op of na uw 75^{ste} verjaardag? Dan verlengt u uw rijbewijs bij de gemeente en wordt uw rijbewijs maximaal 5 jaar geldig. U vult dan bij de verlenging een Gezondheidsverklaring in.



KIJK OP ONZE KBO ZAANSTREEK-ZUID NIEUWPAGINA VOOR MEER INFO OVER RIJBEWIJSKEURING 70+: <https://zaanstreek-zuid.kbo-noordholland.nl/index.php/nieuws>

DE TELEFOON-CIRKEL, een voorliggende voorziening. Wat het kost? Een telefoontje naar de volgende deelnemer. Een gezellig praatje en klaar. De telefoon-cirkel vrijwilligers zorgen dat alles weer in orde komt. **Wilt u deze zekerheid, bel Yvon Brenninkmeijer 06-2425 1365 of [kijk op onze website](#).**



Lief & Leed

Bent u eenzaam of heeft u (of uw partner) een ziekte of andere narigheid en stelt u een bezoekje op prijs, neem dan contact op met onze secretaris Kees Scheffer, per email (secretariskbozaandam@gmail.com) of via een telefoontje (06 3308 5506).

Ons lid Mw. Lida Duindam is bereid om u te bezoeken en zal vooraf het bezoek telefonisch aankondigen.

LEDENAANTAL: Wij verwelkomen onze nieuwe leden Mw. A. Konig - van Room, Mw. F. Timmer - Primowees, Mw. R. Oosterhuis en Mw. A. Koekkoek. Ons huidig ledenaantal is nu 250.

Enthousiaste bestuursleden gezocht

KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid maakt zich sterk voor een volwaardige positie van ouderen in de samenleving, waarbij de onderlinge solidariteit en zorg voor elkaar, uitgangspunten zijn. Wij staan voor belangenbehartiging, informatie, beweging en ontspanning.

De leden van het bestuur zetten zich in om een vraagbaak te zijn voor leden die enige vorm van ondersteuning behoeven op gebied van welzijn, ondersteuning en maatschappelijke problemen. Daarnaast worden door het jaar heen bijeenkomsten, uitstapjes, evenementen en themamiddagen georganiseerd. Wij streven naar een divers samengesteld bestuur en goede vertegenwoordiging vanuit onze aangesloten leden.

Hiervoor zoeken wij enthousiaste en bevlogen bestuursleden. E-mail naar secretariskbozaandam@gmail.com

Deze KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid Nieuwsbrief is digitaal geprint door Nuance BV, Grafische Producties. Kalf 1 – 1509 AA Zaandam
T: 075 - 6170 369 | E: info@nuancegp.nl | I: www.nuancegp.nl



Het volgende KBO Magazine Noord-Zuid Holland en onze Nieuwsbrief verschijnt op 29 mei 2024.

Voorzitter KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid en Vrijwillige Cliëntondersteuner & Ouderenadviseur:
Mw. Yvon Brenninkmeijer | Vaartkade 47, 1506 DZ Zaandam | tel. 075 - 635 06 86 | E-mail: ybrennikmeijer@gmail.com
Vrijwillige Cliëntondersteuner & Ouderenadviseur en gespreksleider Levenskunst: Mw. Lenie Bosch | tel. 06 4964 7957
Secretariaat: secretariskbozaandam@gmail.com
Activiteiten: Mw. Laura Posch | E-mail: activiteitenkbozaandam@gmail.com | tel. 06-5460 5121

Bankrekening KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid: NL18 RABO 0374 1041 90.