



FEBRUARI

23

## Jaarvergadering KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid

Jaarvergadering  
24-02-2023



Themamiddag Levenskunst  
7-03-2023



Paasbrunch  
31-03-2023



Bloemendagen Limmen  
28-04-2023



Lunchvaartocht 26-07-2023



Kerstbrunch 15-12-2023



High Tea  
9-06-2023



Poelboerderij 25-08-2023



Brandweer 6-10-2023



BINGO 10-11-2023



**Jaarvergadering vrijdag 23 februari a.s. om 14.00 uur.**

**Na de pauze zal de vereniging Historisch Zaandam een diapresentatie verzorgen met beelden over oud-Zaandam, gepresenteerd door Hessel Kraaij.**

Vrijdagmiddag 23 februari a.s. houden we als KBO Seniorenbelang Zaanstreek - Zuid weer onze jaarlijkse Jaarvergadering. Tijdens deze Jaarvergadering komen, buiten de reguliere huishoudelijke zaken, ook een aantal onderwerpen ter tafel die zeker de aandacht van al onze leden verdienen en waarover het bestuur dan ook niet zo maar alleen wil beslissen. De vergaderstukken zoals de agenda en de jaarverslagen van de secretaris en penningmeester en de financiële stukken kunt u opvragen bij het secretariaat. Ook zijn deze vergaderstukken beschikbaar op onze website onder de tab 'Activiteiten' en klik dan op 'Lees meer' bij Jaarvergadering. Voorafgaand aan de vergadering liggen de stukken ook ter inzage op de tafels in de Bovenzaal.

### Agenda Jaarvergadering

1. Opening door de voorzitter.
2. Mededelingen en ingekomen stukken.
3. Goedkeuring verslag van de ledenvergadering van 24 februari 2023.
4. Verslag van de secretaris over 2023.
5. Verslag van de penningmeester over 2023.
6. Verslag van de kascontrolecommissie.
7. Verkiezing kascontrolecommissieleden 2024.
8. Begroting 2025 en vaststellen van de contributie 2025.
9. Bestuursverkiezing. Het huidige bestuur vraagt kandidaten zich te melden voor een bestuursfunctie.

10. Bestuursbeleid.
11. Rondvraag.
12. Sluiting van de vergadering.

PAUZE



Na de pauze zal de vereniging Historisch Zaandam een diapresentatie verzorgen met beelden over oud Zaandam, gepresenteerd door Hessel Kraaij.

Meerdere onderwerpen en zaken van belang dus. Uiteraard serveren we weer een kopje koffie of thee en in de pauze een frisdrankje.

**Daarom - u komt toch ook...!!!**

Locatie: Bovenzaal van de Jozefkerk, Veldbloemenweg 2, Zaandam. Aanvang: 14.00 uur (zaal open vanaf 13.30 uur). Uiteraard is deze activiteit gratis!

Het Bestuur



## Met elkaar vallen voorkomen, u doet er toch ook aan mee?

De aankomende jaren staan we met elkaar voor een aantal grote maatschappelijke opgaven. Een daarvan is de vergrijzing, die ook in onze regio (Zaanstreek-Waterland) een forse uitdaging vormt. Het aantal alleenstaande ouderen neemt sterk toe, het aantal beschikbare woningen staat sterk onder druk, de zorgkosten groeien door, er is personeelsschaarste in de zorg en het aantal beschikbare mantelzorgers neemt af. De verwachting is dat door samenwerking beter en sneller aan deze uitdagingen kan worden gewerkt.

Een van de organisaties die zich hier mee bezighoudt is **G'oud**. G'oud staat voor Goed ouder worden in Zaanstreek-Waterland. Het samenwerkingsprogramma G'oud is opgezet met de ambitie dat ouderen in onze regio een goed leven hebben. Om het belang van deze samenwerking kracht bij te zetten hebben alle deelnemende organisaties een intentieovereenkomst getekend. Alle gemeenten in de regio sluiten zich aan. Evenals organisaties zoals het Zaan Medisch Centrum en de huisartsen in Zaanstreek-Waterland. Ook zorgorganisaties en woningcoöperaties doen mee. En natuurlijk was er een handtekening namens de ouderen zelf. Zij doen en denken mee in het programma.

G'oud richt zich op vier essentiële aandachtsgebieden: hoe kunnen we met elkaar passende zorg blijven leveren; wat kunnen oudere inwoners zelf en hoe kunnen we hen daarbij ondersteunen; hoe versterken we met elkaar het netwerk

rondom de oudere inwoner; hoe zorgen we voor een goede woonsituatie, ook als daar zorg geleverd moet worden.

### Valpreventie, het voorkomen van vallen.

Oorzaken waardoor er zoveel gevallen wordt zijn o.a. ziekten en medicijngebruik. Dan komen we bij de groep die ouder wordt en onzekerder gaat lopen, dus eerder struikelen, en mensen die niet altijd goed eten en meestal ook niet voldoende bewegen. Ook hebben zij in de thuishouding vaak gevaarlijke obstakels, zoals bijv. kledjjes, slechte verlichting en losliggende snoeren en minder goede badkamer voorzieningen. Tevens kunnen in de tuin ook veelal oorzaken te vinden zijn die vallen kunnen veroorzaken.

Om het vallen terug te dringen moeten we hier o.a. met ouderen over praten en zorgen dat ze beseffen dat eten belangrijk is voor een adequate hersenfunctie. Natuurlijk is ook het bewegen en lopen uitermate belangrijk. Ook daar wordt aandacht aan besteed.

In elke wijk zullen er bijeenkomsten worden belegd waar aandacht zal worden geschonken aan bovenstaande onderwerpen. Meestal zal dit plaats vinden in buurthuizen, gezellig onder het genot van een kopje koffie of thee.

### Want samen kunnen we veel doen om het vallen te voorkomen.

*Yvon Brenninkmeijer*

## Uw zorg verzekeren bij Zilveren Kruis

**KBO Noord-Holland** heeft afspraken gemaakt met Zilveren Kruis voor een collectieve zorgverzekering voor onze leden. Het collectiviteitnummer is: **207087762**

### Voordelen collectieve zorgverzekering bij Zilveren Kruis:

- Voordelige basispremie; keuze uit 3 basisverzekeringen vanaf € 140,45 p/m
- 10% korting op uw aanvullende verzekering vanaf € 2,03 p/m
- 10% korting op uw tandartsverzekering vanaf € 8,06 p/m

### Onze 5 aanvullende verzekeringen:

- Keuze uit 5 aanvullende verzekeringen; hoe meer sterren, hoe uitgebreider de dekking.
- Aanvullende vergoedingen voor onder andere fysiotherapie, bril en contactlenzen.
- Extra vergoedingen voor een gezondere leefstijl. Denk aan beter slapen of gezonder eten.

Voorbeeld aantal fysiotherapie behandelingen met aantal sterren aanvullend verzekerd:

1 ster / 9 behandelingen - 2 sterren / 12 behandelingen  
3 sterren / 27 behandelingen - 4 sterren / 36 behandelingen

Kijk op <https://www.zilverenkruis.nl/consumenten/collectiviteit/207087762> voor alle informatie over uw zorgverzekering speciaal voor leden van KBO Noord-Holland. Let op als lid van KBO NH bent u niet automatisch collectief verzekerd bij Zilveren Kruis!

Op de homepage van Zilveren Kruis onder het tabje Service & Contact kunt u naar [Klantenservice](#) gaan en daar uw polisblad downloaden. Lukt het niet om uw polis te downloaden of wilt u uw polis liever op papier ontvangen, bel dan de klantenservice 071 - 751 00 52.

**Algemene TIP:** als u onze Nieuwsbrief digitaal op uw tablet of PC leest dan zijn alle blauw onderstreepte teksten directe verwijzingen naar de betreffende website of meteen naar de juiste pagina van de website. Onze Nieuwsbrieven kunt u op onze website <https://zaanstreek-zuid.kbo-noordholland.nl/> vinden wanneer u klikt op tabje Nieuwsbrieven.



**Levenskunst**  
aandacht en gesprek

**Levenskunst; aandacht en gesprek - Zaanstad** is nu ook beschikbaar op internet. Klik op het logo (links) of type in uw internetbrowser op uw tablet of PC het volgende adres in het zoekveld: <https://www.levenskunst.net>

## Activiteiten Agenda

- ◆ **Vrijdag 23 februari a.s.** – Jaarvergadering KBO Seniorenbelang Zaanstreek-Zuid. Aanvang 14.00 uur, Bovenzaal Jozefkerk – Na de pauze zal de vereniging Historisch Zaandam een dia-presentatie verzorgen met beelden over oud-Zaandam, gepresenteerd door Hessel Kraaij.
- ◆ **Dinsdag 12 maart a.s.** – Themabijeenkomst KBO-PCOB in de Noorderkerk Heijermansstraat 127, 1502 DJ Zaandam. – De middag begint om 14.00 uur en is voor iedereen gratis toegankelijk, inclusief koffie of thee.
- ◆ **Vrijdag 22 maart a.s.** – Paasbrunch. – Meer informatie volgt!

## Muziekmiddag met zangeres Janina - vrijdag j.l. 2024



Wat hebben we genoten van (Volendamse) Janina op deze zonnige middag. Vanaf het begin zorgde Janina voor veel interactie met onze leden en na de twee openings Gouwe Ouwe zoals 'Ome Jan' van Willeke Alberti en 'Visite' van Lenny Kuhr zat de sfeer er meteen goed in. Er werd uit volle borst meegezongen met deze Nederlandse krakers.

Het repertoire van Janina is zeer uitgebreid. Van The Cats (uit Volendam) tot Abba en van Doris Day's 'Que Sera, Sera', waarbij werd gedanst, tot 'Zwei kleine Italiener' van Conny Froboess.

Janina wisselde de liedjes af met herkenbare lachwekkende situaties uit haar jeugd, zoals de verplichte dansles waarbij ze vaak als een van de laatste werd uitgekozen door de jongens en dan moest dansen met Kees van ruim 2 meter lang. "Ik hoefde alleen maar op zijn voeten te gaan staan en zwierde en zwaaide al dansend met hem mee". Ook vertelde zij over de ontdekking van lange leren laarzen en hot pants toen zij stiekem in de lade van moeders kledingkast had gesnuffeld. Dat was de mode van die tijd...

Met André Hazes - 'Buona Sera/Oh Marie' naderde het einde van deze prachtige muziekmiddag, maar wij werden ook nog verrast met de Rock & Roll klassieker 'Kom van dat dak af' van Peter Koelewijn. Maar de toegift 'De Engelbewaarder' van Marco Schuitmaker was dan toch het einde.

Bedankt Janina voor deze muzikale invulling bij KBO Zaanstreek-Zuid. Wij hebben zeer genoten.

Op onze nieuwspagina op onze website kunt u meer foto's en video's bekijken van deze geslaagde activiteit.

<https://zaanstreek-zuid.kbo-noordholland.nl/index.php/nieuws>

*Sjef Otten*



## Mededelingen

**RIJBEWIJSKEURING 75+** Uw rijbewijs moet elke tien jaar worden vernieuwd. De overheid heeft echter bepaald dat bestuurders vanaf 75 jaar minimaal elke vijf jaar een medische keuring moeten ondergaan om het rijbewijs te vernieuwen.

Via **Regelzorg Rijbewijskeuringen** kunt u zich laten keuren. Een afspraak kan worden gemaakt via de landelijke afsprakenlijn **088 23 23 300** of [www.regelzorg.nl](http://www.regelzorg.nl). De kosten bedragen € 55,-.



U kunt ook terecht bij **Dokter L.S. Kam**, Musical 23 1507 TS (Westerwatering) Zaandam. Tel.: **06 4126 6273**. Het tarief bedraagt € 50,- voor KBO-leden (op vertoon ledenpas).

**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 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](mailto:secretariskbozaandam@gmail.com)) of via een telefoontje (**06 3308 5506**).

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



Met deze brief verstrekken wij u een waarderingssubsidie voor de jaren 2024 tot en met 2026 voor de algemene activiteiten van uw organisatie. Wij doen dit op grond van uw aanvraag, de algemene subsidieverordening 2012 en de subsidieregeling voor recreatie en ontmoeting 2015. **We stellen de subsidie vast op een jaarlijks bedrag van € 100,-.**

KBO Seniorenbelang Zaanstreek-Zuid bedankt de Gemeente Oostzaan.

### Belastingaangifte over 2023

Jaarlijks worden door opgeleide vrijwilligers van de KBO de aangiften voor de belasting ingevuld. Ook de aangifte voor 2023 kan door een belastinginvuller gedaan worden. Wilt van deze dienst gebruik maken, laat dit dan weten door een email te sturen naar het secretariaat [secretariskbozaandam@gmail.com](mailto:secretariskbozaandam@gmail.com)

In februari 2024 zal dan contact met u worden opgenomen en zullen we u laten weten welke bescheiden u klaar dient te leggen.

### LEDENAANTAL

Wij verwelkomen ons nieuw lid Mw. G.L.A. Swart.

Ons lid Mw. Meulenkamp is overleden. Wij wensen de nabestaanden van Mw. Meulenkamp veel sterkte.

Helaas hebben wij 7 leden moeten uitschrijven vanwege opzegging.

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](mailto:info@nuancegp.nl) | I: [www.nuancegp.nl](http://www.nuancegp.nl)



Het volgende NESTOR Magazine KBO NH en onze Nieuwsbrief verschijnt op 27 februari 2024.

Voorzitter KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid en Vrijwillige Cliëntondersteuner & Ouderenadviseur:  
Mw. Y. Brenninkmeijer | Vaartkade 47, 1506 DZ Zaandam | tel. 075 - 635 06 86 | E-mail: [ybrennikmeijer@gmail.com](mailto:ybrennikmeijer@gmail.com)  
Vrijwillige Cliëntondersteuner & Ouderenadviseur en gespreksleider Levenskunst: Mw. L. Bosch | tel. 06 4964 7957  
Secretariaat: Dhr. C.M. Scheffer | Veldbloemenweg 46, 1508 WV Zaandam | tel. 06 - 3308 5506 | E-mail: [secretariskbozaandam@gmail.com](mailto:secretariskbozaandam@gmail.com). | Bankrekening KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid: NL18 RABO 0374 1041 90.