



Vrijdagmiddag 6 juni a.s. BINGO middag in de Bovenzaal van de St. Jozef kerk.



- Aanvang: 14.00 uur, zaal open om 13.30 uur. • Gezelligheid, leuke prijzen en een lekker drankje.
 - We spelen vier rondes. **Kosten bedragen € 6,- p.p. voor leden en € 8,50 p.p. voor introducés.**
- Einde: ca. 16.15 uur.

TOT NU TOE HEBBEN WIJ NOG MAAR WEINIG AANMELDINGEN GEHAD. ALS WE ONDER DE 20 AANMELDINGEN BLIJVEN MOETEN WE HELAAS DEZE ACTIVITEIT ANNULEREN.

Degene die zich al hebben aangemeld en betaald krijgen dan uiteraard hun geld terug.

Ook zin om mee te doen...

Aanmelden bij Laura Posch, per email: activiteitenkbozaandam@gmail.com of 06 54 605 121. Inschrijven tot uiterlijk 1 juni. Bij inschrijving graag wel meteen betalen op bankrekening NL18 RABO 0374 1041 90 ten name van KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid onder vermelding van BINGO.

Sneekermeer Dagtocht – dinsdag 1 juli a.s.

JULI

1



Dinsdag 1 juli a.s. gaan we naar Friesland, samen met de leden van PCOB Zaandam.

De bus haalt u op bij één van onze vier opstapplaatsen (zie hieronder*) en dan gaan we eerst naar Middenbeemster voor een heerlijk kopje koffie of thee met een lekker gebakje. Daarna gaan we richting Afsluitdijk en Friesland. Eenmaal in Friesland aangekomen gaan we eerst naar Joure om daar om ca. 12.30 uur te lunchen in het partycentrum aldaar.

En daarna, óp naar Sneek en het Sneekermeer.

Na een cruise van ongeveer twee uur gaan we weer terug naar de vaste wal en naar de wachtende bus. Dan is het tijd voor een rondrit door het prachtige Gaasterland, gelegen in de zuidwest hoek van Friesland. Hierna gaan we weer richting Zaanstreek. Thuiskomst om ongeveer 17.30 – 18.00 uur, afhankelijk van uw opstapplek en drukte op de weg!

Ook zin om mee te gaan...

Inschrijven kan nog tot 15 juni a.s. via Laura Posch, bij voorkeur per email: activiteitenkbozaandam@gmail.com Telefonisch kan ook, via 06 54 605 121, echter dan wel graag bellen tussen 13.30 uur en 15.30 uur.

- Kosten bedragen **€ 65 p.p. voor leden** van de KBO Zaanstreek Zuid en PCOB Zaandam en **€ 69,50 voor introducés.**
- Bij inschrijving graag wel meteen betalen op bankrekening **NL18 RABO 0374 1041 90** ten name van KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid onder vermelding van Sneekermeer Tocht.
- *) Enne... niet vergeten om de opstaplocatie van uw keuze te vermelden (Lishof/Oostzaan, Erasmushuis/Zaandam, Jozef Kerk/Station Kogerveld en De Locomotief/Koog a/d Zaan) en indien u een dieet volgt.

Opstapplaatsen:

- 08.45 uur De Lishof Oostzaan, Lisweg 255.
- 09.00 uur De Locomotief, NS station Koog aan de Zaan.
- 09.15 uur Station Kogerveld, Veldbloemenweg bij St. Jozefkerk.
- 09.30 uur Erasmushuis, Noorderven 79.

Aanvullende informatie over valpreventie: Lees de nieuwsberichten 'Valpreventie bij LEEF! Zaandam' en 'IK STA STERK in Zaanstad'. U vindt deze nieuwsberichten op onze KBO Zaanstreek Zuid website. Typ het volgende adres in de adresbalk van uw internetprogramma als u een PC of tablet hebt.
<https://zaanstreek-zuid.kbonoordholland.nl/nieuws/>



Ouderen kwetsbaar bij hitte

Warm weer kan ongeacht de leeftijd, bij iedereen leiden tot vermoeidheid, concentratieproblemen, duizeligheid en hoofdpijn. In ernstige situaties kan uitdroging leiden tot uitputting, kramp, misselijkheid, flauwte en bewusteloosheid. Tevens kunnen huidproblemen optreden zoals huiduitslag en jeuk. Maar de meest kwetsbare groep als het om hitte gaat zijn ouderen. Het lichaam van mensen op leeftijd is namelijk vaak niet meer goed in staat om de eigen temperatuur te regelen.

Ouderen kwetsbaar bij hitte – 12 tips.

Hitte is gevaarlijk voor ouderen omdat hun vermogen om te transpireren verminderd is. Het grootste gevaar is **uitdroging door te weinig vochtopname**. Senioren vergeten vaak te drinken door ontbrekende dorstprikkels. Het is dus absoluut noodzakelijk om uitdroging en andere risico's te voorkomen. Hier zijn **12 zorgtips** voor ouderen bij hitte.

Tip 1

Drink minstens **twee liter water per dag** (meer als u veel transpireert), ook als u geen dorst heeft, en drink verspreid over de dag. Neem water mee als u naar buiten gaat. Hiervoor bestaan handige tools zoals het opbergbakje voor loophulp. Wees matig met alcohol en cafeïne houdende dranken, deze hebben een vocht afdrijvend effect. Als u minder dan normaal plast of als uw urine donkerder wordt, dan moet u meer drinken.

Tip 2

Denk aan uw huid wanneer u naar buiten gaat! Smeer de onbedekte huid goed in met een **zonnebrandmiddel** met hoge beschermingsfactor.

Tip 3

Ga indien mogelijk alleen 's morgens naar buiten. **Vermijd als het erg warm is buiten te komen** tussen 11.00 en 17.00 uur. Tijdens die uren verhoogt het ozongehalte en de vervuilde deeltjes van uitlaatgassen maken de lucht ongezond om in te ademen. Smog kan leiden tot kortademigheid, hoofdpijn en irritatie aan luchtwegen en ogen.

Tip 4

Draag lichte, luchtige kleding, het liefst van katoen, linnen of andere natuurlijke vezels. Bedek uw hoofd met een zonnehoed of pet wanneer u naar buiten gaat. Vervang een dekbed of deken door een laken.

Tip 5

Verzorg wondjes extra goed ter voorkoming van ontsteking.

Tip 6

Blijf goed eten, eiwitrijk en met voldoende vitaminen, en zorg voor voldoende zoutopname. Groenten en fruit zijn aan te

bevelen omdat deze een hoog percentage water bevatten en een natuurlijke bron zijn van vitaminen en minerale zouten.

Zorg voor goede koeling van etenswaren en zorg voor goede hygiëne in de keuken; bij hoge temperaturen bederft voedsel eerder, waardoor u sneller diarree kunt krijgen en veel vocht kunt verliezen.

Tip 7

Houd de warmte zoveel mogelijk buiten. Door rechtstreekse zoninval te vermijden, zonnewering te gebruiken en deuren en ramen overdag dicht te houden en 's avonds en 's nachts maximaal te luchten.

Tip 8

Als u het warm heeft, maak dan uw gezicht, hals, polsen en benen nat en herhaal dit regelmatig. **Een nat washandje** of ijszak werken ook verkoelend. Een lauwe douche is ook een goed idee. Indien nodig gebruik douchehulpmiddelen zoals anti-slipmatjes, douchestoelen, wandbeugels...

Tip 9

Vermijd overmatige inspanningen en **neem veel rust**. Gebruik een koelmat bij het rusten of slapen zodat uw lichaam fris blijft.

Tip 10

Gebruik een ventilator of ga naar koele of air-conditioned ruimtes. Gebruikt u een **ventilator**, plaats deze dan hoog genoeg en let erop dat de luchtstroom niet direct op uw lichaam is gericht. Let op te grote temperatuurverschillen en tocht; deze kunnen verkoudheden veroorzaken.

Tip 11

Woont u alleen, heeft u gezondheidsklachten en veel last van de warmte, **vraag uw burens of familieleden dan een extra oogje in het zeil te houden** of u regelmatig even te bellen. Neem eventueel een abonnement op een alarmeringssysteem.

Tip 12

Wees alert op uzelf. Ga met gezondheidsklachten direct naar de huisarts. **Vraag uw huisarts ook om advies** wanneer u medicijnen gebruikt die vocht afdrijven.

TOON HERMANS

EEN
VERSJE
VOOR
JOU

Het Leven

Het leven stoot je om en helpt je op,
als een horzel steekt het je
en het streelt je als je geliefde

Het versiert je huis
met de guirlandes van het voorjaar
en het doet je vluchten voor de kou

Het jaagt je angst aan
in het holst van de nacht
en zegent je met
de heldere genade van het morgenlicht

Het vult je hart tot aan de rand
met blijdschap
en doet je schreien als een kind

Het rumoert in je
met haar zinnelijke bombardon
en het fluistert je een schietgebedje in
als je aan sterven toe bent

O wonder
dat ik onnozele
dit grandioze leven leven mag

- ◆ Vrijdag 6 juni. Bingo middag in de Bovenzaal van de St. Jozefkerk. Aanvang 14.00 uur, zaal open 13.30 uur.
- ◆ Dinsdag 1 juli. Sneekermeer Dagtocht.
- ◆ Woensdag 23 juli. Seniorenkaraoke met Theo Elstgeest in Saenden.
- ◆ Vrijdag 29 augustus. Varen vanaf de Poelboerderij, uiteraard met BBQ na afloop.
- ◆ Donderdag 4 sept. Met de Museum Plus Bus naar het Fries Museum in Leeuwarden. (Meer informatie volgt!)

Woensdagmiddag 23 juli a.s. – KARAOKE voor SENIOREN middag in de Kapel van Saenden (Nova Zembla 2, Zaandam).

- Aanvang: 14.00 uur. Zaal open om 13.30 uur.
- Let op: Betaald parkeren in deze omgeving, betaling kan plaats vinden bij de Receptie van Saenden
Parkeerkosten bedragen € 3,-- voor de hele middag.
- Gezelligheid én een drankje en een hartigheid.
- Kosten bedragen € 15,-- p.p. voor leden en € 17,50 p.p. voor introducés.
- Einde: ca. 16.15 uur.



JULI
23

Ook zin om mee te doen en lekker zingen...

Dan graag vooraf aanmelden bij Laura, bij voorkeur per email: activiteitenkbozaandam@gmail.com

Telefonisch kan ook, via 06 54 605 121, graag bellen tussen 13.30 uur en 15.30 uur.

Inschrijven tot uiterlijk 1 juli a.s., maar VOL = VOL, waarbij leden van KBO Zaanstreek Zuid voorrang hebben op introducés.

Bij inschrijving graag wel meteen betalen op bankrekening **NL18 RABO 0374 1041 90** ten name van KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid onder vermelding van **KARAOKE voor Senioren**. Kijk ook op <https://www.senioren-karaoke.nl/>

Varen vanaf de Poelboerderij, uiteraard met BBQ na afloop...



**Varen en BBQ bij de Poelboerderij
29 augustus**

We starten die middag bij de Poelboerderij, gelegen aan de Veerdijk 106 in Wormer, en varen dan met twee boten door het Wormer- en Jisperveld. Bekwame lokale gidsen vertellen tijdens deze vaartocht van alles over de omgeving, de vogels en andere dieren die we tegenkomen én over de geschiedenis van ons vaargebied. Let op: dit is een afwijkende route dan die van de vorige keer.

Tijdens de vaartocht zitten we op banken met kussens en de beide boten zijn tevens toegankelijk voor rolstoelen, rollators en eventueel scoot-mobielen (deze laatste graag wel even vooraf melden). De vaartocht duurt ca. twee uur.

Na afloop staat er dan weer een heerlijke BBQ voor ons klaar, verzorgd door Catering Straathof uit Oostzaan. We kunnen daarbij naar keuze buiten op het terras zitten, óf binnen in de gezellige boerderij – uiteraard mede afhankelijk van de dan heersende weersomstandigheden.

Uiteraard kunt u ook dit jaar weer kiezen of u deelneemt aan het complete evenement (dus EN varen, EN BBQ), óf alleen aan het varen, óf alleen aan de BBQ. Tevens zijn introducés bij dit evenement weer van harte welkom.

Ook zin om mee te gaan, eventueel met introducé, met deze unieke vaartocht door het prachtige Wormer- en Jisperveld...

Laat dit ons dan alvast zo snel mogelijk even weten – uiterlijk 1 augustus a.s., doch liefst zo snel mogelijk, want ook hier geldt: VOL = VOL.

Aanmelden kan bij Laura Posch middels een email (activiteitenkbozaandam@gmail.com) of telefoontje (06 54 605 121).

Betaling dient uiterlijk **11 augustus a.s.** te geschieden op bankrekening **NL18 RABO 0374 1041 90** t.n.v. KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid onder vermelding Poelboerderij.

U kunt kiezen uit de volgende opties:

- de vaartocht-met-barbecue;
- óf alléén aan de vaartocht;
- óf alléén aan de barbecue.

AUGUSTUS
29

Graag bij aanmelding duidelijk uw keuze vermelden.

En heeft u een dieet, geen probleem – vermeld dit ook even bij uw aanmelding, dan wordt er rekening mee gehouden.

De kosten bedragen:

- Voor de vaartocht en de barbecue samen (+ 2 consumpties): **€ 39,--** p.p. voor leden en **€ 44,--** p.p. voor introducés.
- Voor alléén de vaartocht (+ 2 consumpties): **€ 20,--** p.p. voor leden en **€ 25,--** voor introducés.
- Voor alléén de barbecue (+ 2 consumpties): **€ 24,50** p.p. voor leden en **€ 29,50** voor introducés.

De overige consumpties zijn voor eigen rekening.

In de volgende Nieuwsbrief vindt u een routebeschrijving en de juiste aanvangstijden.

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 NIEUWSPAGINA VOOR MEER INFO OVER RIJBEWIJSKEURING 70+: <https://zaanstreek-zuid.kbonoordholland.nl/nieuws-en-nieuwsbrief/>



Wandelt u ook mee met Gezond Natuur Wandelen in Zaanstad?

Lentewandeling Zaandam Oost.

Vanaf dinsdag 3 juni wordt er wekelijks elke dinsdag en vrijdag gewandeld onder leiding van een wandelbegeleider. Leuk om buurtgenoten en het groen in je omgeving beter te leren kennen! Voor iedereen zal er de mogelijkheid zijn om in eigen tempo te lopen. De eerste keer zijn er meerdere begeleiders aanwezig. Onderweg stoppen we voor een paar natuur- en beweegmomenten en attenderen wij u op wat er groeit en bloeit in het groen in Zaandam Oost. Na afloop bij de koffie is er ook de gelegenheid nader kennis te maken met de wandelbegeleiders en de organisatie. En wie weet vindt u het zelf ook leuk om één van de wandelingen te gaan begeleiden.

Nieuwe Gezond Natuur Wandelingen in Zaandam.

Rustig aan Wandeling Mennistenerf.

Elke dinsdag vanaf 10:00.

We wandelen maximaal 45 minuten en sluiten af met een kopje koffie. Bij genoeg wandelbegeleiders beginnen we op dinsdag 3 juni. Deze wandeling is geschikt voor mensen die niet een vol uur in aardig tempo kunnen wandelen en/of met hulpstukken lopen.

Zorgcentrum Mennistenerf, H. Gerhardstraat 77, Zaandam.

Gezond Natuur

Wandeling

Oostergouw.

Elke vrijdag vanaf 10:00.

We wandelen een uur en sluiten af met een kopje koffie. Bij genoeg wandelbegeleiders beginnen we op vrijdag 6 juni. Verpleeghuis Oostergouw, Kon. Julianaweg 10, Zaandam.

Voor meer informatie kijk op: <https://zaanstreek-zuid.kbonoordholland.nl/gezond-natuur-wandelen/>



<https://www.gezondnatuurwandelen.nl/>



Heeft U behoefte aan een luisterend oor of iemand met wie U in vertrouwen kunt praten. Of het nu gaat om een moeilijk moment of om gewoon even je hart te luchten, neem dan gerust contact op met het secretariaat: secretariskbozaandam@gmail.com of bel 06 4139 1913. U staat er niet alleen voor.

Ons lid Lida Duindam komt graag bij U langs en zal vooraf het bezoek telefonisch aankondigen.

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 2 juli 2025.

Voorzitter KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid, vrijwillige Cliëntondersteuner/Ouderenadviseur en gespreksleider Levenskunst: Mw. Lenie Bosch-Fondse, Sociaal- en onderwijspedagoge.

E-mail: voorzitterkbozaandam@gmail.com | tel. 06 4964 7957.

Secretariaat: Mw. Diena Jager-Stolp | E-mail: secretariskbozaandam@gmail.com | tel. 06 4139 1913.

Activiteiten: Mw. Laura Posch | E-mail: activiteitenkbozaandam@gmail.com | tel. 06 5460 5121.

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