



DECEMBER

15

## Kerstbrunch

**\*\*\* Kerstbrunch \*\*\* – vrijdag 15 december**

KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid organiseert op vrijdagochtend en -middag 15 december a.s. weer een heerlijke Kerstbrunch in de bovenzaal van de Jozefkerk. We beginnen, zoals gebruikelijk, met koffie/thee met Kerstgebak en uiteraard kunnen we dan gelijk weer even gezellig bijpraten. Daarna is het tijd voor de brunch zelf, waarbij Piet (onze reeds bekende en fameuze kok) weer van alles heerlijk voor u zal bereiden. Dit alles vergezeld met heerlijke muziek, maar wie of wat dat houden we nog even als verrassing...



**Locatie: Bovenzaal van de Jozefkerk, Veldbloemenweg 2, Zaandam.**  
Zaal open 11.00 uur, aanvang 11.30 uur. Verwachte eindtijd 14.30 - 15.00 uur  
Bijdrage leden: € 17,50 p.p. Bijdrage niet-leden: € 20,- p.p.



**U kunt zich nog inschrijven, echter u komt dan op de wachtlijst want we zitten al aan ons maximum aantal deelnemers van 50 personen.**

Inschrijving uiterlijk **8 december a.s.** middels een email ([secretariskbozaandam@gmail.com](mailto:secretariskbozaandam@gmail.com)) of telefoontje (06 3308 5506) aan onze secretaris Kees Scheffer. **Betaling dient uiterlijk 8 december a.s.** op bankrekening **NL 18 RABO 0374 1041 90** t.n.v. KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid onder vermelding **Kerstbrunch**.

## Levenskunst: aandacht en gesprek

Wij zijn niet zomaar gespreksgroepen. Wij zijn gericht op balans in het leven, de eigen regie en kracht te ontwikkelen om daarmee relaties aan te gaan. In de gespreksgroepen verbinden mensen zich met elkaar, door te praten en te luisteren. Tegelijkertijd ontstaat ook een andere kijk op maatschappelijke ontwikkelingen.

Elke keer dat een gespreksgroep Levenskunst samenkomt, bepaalt het thema én een vaste structuur hoe het gesprek verloopt. Thema's die aan bod komen zijn bijvoorbeeld gezonde voeding, bewegen, eenzaamheid, mantelzorg, levenstestament en levensvragen. We openen het gesprek met een bijpassend gedicht. Vervolgens bespreken we wat iedereen op dat moment bezig houdt. Daarna gaan we dieper in op het thema van de dag. Ook maak ik gebruik van kaartjes met daarop levensvragen zoals: 'je gezondheid gaat achteruit. Hoe ga jij daar mee om?' Maar ook: 'gezondheid is meer dan niet ziek zijn'.

Wij letten erop dat iedereen aan het woord komt. De gespreksgroepen bestaan inmiddels 5 jaar en zijn gegroeid in aantal, maar ook in reputatie. In onze groepen wordt geluisterd naar elkaar en dat is bijzonder. In Zaanstad zijn nu acht gespreksgroepen, een groep in Oostzaan, maar ook

een in IJmuiden. We hebben de intentie komend jaar uit te breiden naar Zaandam Oud West, Westzaan en Wormerveer. We komen maandelijks bij elkaar en maken in de zomer een uitstapje. De groepen bestaan uit gemiddeld tien deelnemers en er zijn altijd twee vrijwillige gespreksleiders aanwezig. Wilt u graag vooraf meer informatie, dat is mogelijk; zowel telefonisch als bezoek aan huis.

### Wat is ons doel?

Door te praten en te luisteren naar elkaar wordt de eigen kracht en regie versterkt waardoor wij makkelijk contacten kunnen maken en waardoor isolement kan worden voorkomen. Er ontstaan 'vriendengroepen'. Het is meer dan een koffie-uurtje.

Aanmelden bij: Agaath Vermast, telefoon: 075 687 3551 of mail: [agaathvermast@hotmail.com](mailto:agaathvermast@hotmail.com)



**Levenskunst**  
aandacht en gesprek

Mensen hebben mensen nodig

Agaath Vermast,

voorzitter en docent opleidingen Levenskunst: aandacht en gesprek.



## Een (kerst)verhaal over behulpzaamheid, samenwerken en delen

### De maaltijd in hemel en hel



Een man verbaasde zich al sinds zijn jeugd over de dingen die de mensen elkaar vertelden over de hemel en de hel. Zo hoorde hij hen zeggen dat de hemel een goede plaats was en de hel een slecht oord. De hemel zat barstensvol engelen en heiligen, terwijl de hel overbevolkt was met duivels, kwade geesten en gemene lieden. De man wist niet goed wat hij hiermee

moest. Volgens hem kon je slechts een oordeel over deze twee oorden hebben als je ze met eigen ogen had gezien.

Op een nacht werd hij gewekt door een engel die hem vroeg: "Ben je er nog altijd zo op gebrand om het verschil tussen hemel en hel te weten?"

"Ja," antwoordde de man, "ik wil niets liever weten dan waar ik terecht kom als ik doodga."

Hierop nam de engel hem bij de hand en samen vlogen ze door een dichte, eindeloze duisternis tot ze bij een gesloten poort aankwamen. De engel duwde de zware deur open en zei: "Dit is de hel. Houd je ogen goed open en zorg er voor dat je geen detail mist."

De man was zeer verbaasd. Er was, zoals hij verwachtte, geen duivel te zien in de hel, noch saters met bokkenpoten of eeuwige vuren waarin mensen brandden. Al wat hij zag was een gigantische zaal vol eettafels en elke tafel was volgeladen met de verrukkelijkste gerechten, schalen met het sappigste fruit, hoog opgestapelde taarten, de beste wijnen en de zachtste kazen. Zo ver hij kon zien zag hij mensen aan deze

beladen feesttafels zitten. In eerste instantie benijdde hij hen, tot zijn blik op hun armen viel. Toen pas merkte hij op dat hun armen vanaf hun schouders veranderd waren in vorken. En deze vorken waren zo lang dat, hoezeer de feestgangers er ook hun best voor deden, ze niet in staat waren het voedsel naar hun mond te brengen. Hun vruchteloze pogingen waren zo frustrerend dat ze paars zagen van woede, haat en honger.

De engel nam de man opnieuw bij de hand en leidde hem naar buiten. Voor de tweede keer vlogen ze door een dichte, koude duisternis, tot ze bij een andere poort aankwamen. De engel stopte, zwaaide de deur open en riep: "Mag ik je met vreugde presenteren: de hemel!"

In eerste instantie raakte de man in grote verwarring, want de hemel zag er exact hetzelfde uit als de hel! Het was precies dezelfde gigantische ruimte, en ook hier stonden lange eettafels, volgeladen met de meest exquisite gerechten uit alle delen van de wereld. Zelfs de feestgangers zagen er identiek uit: ook bij hen waren de armen veranderd in onhandige, lange vorken. Even dacht de man dat de engel een flauwe grap met hem uithaalde, totdat hij nog eens goed keek en het verschil opmerkte. De mensen in de hemel waren niet kwaad of hongerig, integendeel, ze lachten allemaal en waren goed doorvoed. Want deze mensen gebruikten allemaal hun lange gevorkte armen om hun burens te voeden. Ze werkten samen, ze hielpen elkaar en deelden het fantastische eten, zodat ze allemaal in gelijke mate aten, dronken en plezier hadden.

\*\*\*

Auteur Jaap Westerbos

*Westerbos onderstreept het belang van de gemeenschap, het gemeenschappelijke eten en de spirituele dimensie van het delen van voedsel. Dit verhaal is prima geschikt voor o.a. tijdens de kerstmaaltijd.*

### Contributie 2024

De contributiebedragen voor 2024 zijn onveranderd: d.w.z. € 25,00 voor één lid en € 45,00 voor een echtpaar of samenwonenden (beiden lid).

Wij verzoeken u de bijdrage voor **15 januari 2024** te voldoen op naam van de KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid, rekeningnummer **NL18 RABO 0374 1041 90**.

Helaas moeten wij veel leden aan deze contributiebetaling herinneren. Graag uw medewerking, zodat dit extra werk achterwege kan blijven. Wij hebben (nog) geen incassocontract. Wilt u contant betalen neemt u dan even contact op met onze penningmeester, tel **075 6170752**.

### Belastingaangifte over 2024

Jaarlijks worden door opgeleide vrijwilligers van de KBO de aangiften voor de belasting ingevuld. Ook de aangifte voor 2024 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 papieren u klaar dient te leggen.

### Zaanstad biedt goedkope collectieve zorgverzekeringen aan voor minima.

Inwoners met een bijstandsuitkering of een laag inkomen kunnen in Zaanstad meedoen aan gemeentelijk aangeboden collectieve zorgverzekeringen. Er is keuze uit zes pakketten bij twee zorgverzekeraars; Zaanstad vergoedt een deel van de premie. **Kijk op:** <https://zaanstreek-zuid.kbo-noordholland.nl/index.php/nieuws>

## Activiteiten Agenda

- ◆ **Vrijdag 15 december a.s. – Kerstbrunch** – De bekende Kerstbrunch staat weer op het programma. Locatie: Bovenzaal van de Jozefkerk, Veldbloemenweg 2 in Zaandam, (Kogerveld). **Zaal open: 11.00 uur. Verwachte eindtijd 14.30 - 15.00 uur.**
- ◆ **Vrijdag 19 januari a.s. – Presentatie van een Reisverslag of een Muziekmiddag.** – Meer informatie volgt!
- ◆ **Vrijdag 23 februari a.s. – Jaarvergadering KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid** – Meer informatie volgt!
- ◆ **Vrijdag 22 maart a.s. – Paasbijeenkomst.** – Meer informatie volgt!

## Bingo-bingo-bingo...

**Bingo-bingo-bingo... werd er geroepen op 10 november in de bovenzaal van de Jozefkerk.**

Bij binnenkomst kregen we meteen een bingoschuifplankje. Nadat iedereen was voorzien van koffie en thee met koek kon het spel beginnen. De bingodraaister was Mw. Yvon Brenninkmeijer. Ze liet iedere keer weten welk rijtje of de



gehele kaart tot de bingo-mogelijkheid zou kunnen komen. Bij een foute bingo diende er een liedje gezongen te worden en dat gebeurde af en toe. De stemming zat er goed in. Zo nu en dan draaide Yvon zo hard dat de bingoballen haar om de oren vlogen. Zelfs belandde er eentje in haar glaasje jus d'orange. Het mocht de pret niet drukken. Vele van de deelnemers wonnen een prijsje. In de pauze konden we een glaasje fris halen. Het was een heel gezellige middag.

Bedankt voor het organiseren van deze middag.

*Hans Wickenhagen*

Kijk voor meer foto's op onze website: <https://zaanstreek-zuid.kbo-noordholland.nl/index.php/nieuws>

## Bericht van ons KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid bestuur

Beste leden,

Een ouderen bond heeft een groot aantal taken. Buiten het verbinden van leden, het organiseren van ontspanning in welke vorm dan ook, hebben we ook de taak om te praten met elkaar. In onze maatschappij groeit het aantal ouderen. Dat betekent, dat het aantal burgers die werken, minder wordt.

Voor ons ouder wordende mensen betekent dit dat we al vroeg genoeg, zo vanaf 50 jaar, ons moeten afvragen, hoe wil ik als ik boven de 70 jaar ben, wonen. In de tussenliggende jaren gaan de kinderen de deur uit en is de pensioenleeftijd gearriveerd. Het is te hopen dat je nog lang gezond blijft. Je moet ondertussen bedenken, wat je in je vrije tijd gaat doen. Als je werkt kijk je ernaar uit om niet meer te hoeven werken. Sommigen van ons blijven nog een tijdje door werken.

Een ding is zeker, het is de eerste periode dat je met pensioen bent voor de meeste mensen een heel fijne tijd. Je kunt lekker op vakantie gaan. Lekker doen! Je hebt tijd voor je kleinkinderen. Je kunt met ze eropuit trekken. Lekker doen! Toen je zelf kinderen had kwam het er vaak niet van. Ook de portemonnee was toen lichter dan nu. Geniet ervan.

Waar ik zeker een lans voor wil breken is het volgende. We weten allemaal dat je in beweging moet blijven. Wandelen of met je hond naar het strand of bos gaan, doe het. Maar wat ook nodig is, blijf je hersenen trainen.

We weten dat er bij sommige bedrijven, organisaties zoals bijv. verpleeghuizen, maar ook bij veel sportverenigingen een te kort is aan bestuursleden en vrijwilligers.

Waarom pleit ik hiervoor? Vrijwilligers en mantelzorgers, verdienen respect en waardering. Voor jezelf geeft het voldoening, je betekent nog voor veel mensen met een toename van hun welzijn.

Ook ons bestuur van de KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid wil heel graag mensen inwerken voor een bestuursfunctie. Ons bestuur is zo langzamerhand echt oud aan het worden. Wij willen voorkomen dat er een groot probleem ontstaat als wij om welke redenen dan ook, onze functie niet meer kunnen uitoefenen.

Heeft u interesse, neem dan contact met ons op. Wij rekenen op u om de opgaande lijn van onze afdeling KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid voort te zetten. Het bestuur wenst iedereen fijne feestdagen!

*Yvon Brenninkmeijer*



## 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.

### VERSLAG VAN DE PROVINCIALE LEDENVERGADERING KBO NOORD-HOLLAND.

16-11-2023

- Er vindt een nauwere samenwerking plaats met KBO Zuid Holland (geen fusie). Wel betekent dat vanaf eind 2024 de Nestor samen wordt gemaakt.
- Eind 2023 houden de UNIE KBO en de PCOB op te bestaan. De PCOB gaat verder samen met de ANBO.
- Het werkplan 2024-2026 KBO Noord-Holland wordt goedgekeurd.
- Aandacht werd besteed aan een marketing presentatie, vooral om het ledenbestand op peil te houden en om de belangstelling te wekken voor 50-plussers.
- Statuten KBO Noord-Holland moet worden aangepast, het verlaten van de Unie en de Wet Bestuur en Toezicht Rechtspersoon (WBTR) moeten er in worden verwerkt.
- Interne ledenadministratie wordt vervangen, systeem van KBO Brabant wordt omgezet in een 'in eigen beheer' ledenadministratie.
- Uitvoerig wordt gesproken over de begroting voor 2024, die uiteindelijk wordt goedgekeurd.
- De contributie per lid aan KBO Noord-Holland blijft gelijk t.w. € 14,53

### LEDENAANTAL

Afgelopen maand hebben wij Dhr. Meulenkamp, Mw. A.J. van der Meij, Mw. H. Pouwels-Klomp en Mw. M. Bart als nieuwe leden mogen verwelkomen. Per eind december 2023 worden de volgende leden uitgeschreven: I. van Elburg, Mw. Van der Pitte en Mw. Duijnhoven. Ons huidige ledenaantal per 15-10-2023 komt hier mee op 264.

Wij zijn op zoek naar adverteerders in onze KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid Nieuwsbrief en/of op onze website. E-mail: [secretariskbozaandam@gmail.com](mailto: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](mailto:info@nuancegp.nl) | I: [www.nuancegp.nl](http://www.nuancegp.nl)



Het volgende NESTOR Magazine KBO NH en onze Nieuwsbrief verschijnt op 30 januari 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.