



7 maart – Themamiddag ‘Levenskunst’ – Wat is balans?



Levenskunst

Gespreksgroep Gezond oud worden in je eigen wijk

De Themamiddag ‘Levenskunst’, gezamenlijk georganiseerd door KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid en PCOB Zaandam, vindt plaats op dinsdag 7 maart a.s. Aanvang: 14.00 uur.
Locatie: Noorderkerk, Heijermansstraat 127, 1502 DJ Zaandam. Toegang is gratis.

De basis van de themamiddag is een column van Rene Diekstra, hij gebruikt je eigen huis als metafoor en schrijft: “als mensen in balans zijn dan hebben zij een kans om gelukkig te zijn”!

Wat is balans? Balans heeft te maken met gezondheid, sociale contacten, je financiële situatie en wat doe je allemaal. Kortom alles heeft aandacht nodig, ofwel besteed aandacht aan je eigen leven.

Agaath Vermast

Is uw kring kleiner geworden en wilt u nieuwe mensen leren kennen? Wilt u graag praten over onderwerpen die met het dagelijkse leven te maken hebben? Sluit u dan aan bij Levenskunst de gespreksgroep Darwinpark, locatie Zaans Natuur en Milieu Centrum. De **Zaanse gespreksgroepen Levenskunst** zijn gebaseerd op balans in het leven. Op het hebben van eigen regie, het ontwikkelen van eigen kracht en aangaan van nieuwe relaties. Als we ouder worden, wordt door verschillende omstandigheden onze kring kleiner terwijl we elkaar juist zo hard nodig hebben. Sociaal isolement ligt op de loer.

Mensen hebben mensen nodig, we hebben aandacht nodig en we willen ons verhaal kwijt.

In de gespreksgroepen werken wij eraan om mensen met elkaar te verbinden, door met elkaar te praten en naar elkaar te luisteren. Hierdoor vinden wij elkaar eerder, er ontstaat tegelijkertijd een andere kijk op de maatschappelijke ontwikkelingen. Met de groep werken we eraan om energie te steken in nieuwe dingen, zaken waar we wat aan hebben.

Op 27 maart starten wij met een nieuwe gespreksgroep in het Zaans Natuur en Milieu Centrum, Thijssestraat 1 in Zaandam. De bijeenkomsten zijn elke 3e maandagmiddag van 14.00 tot 16.00 uur.

Opgeven of meer informatie?

Bel of mail met één van de gespreksleiders Levenskunst:
Lenie Bosch: 06 4964 7957 of **Truus Lukaart: 06 2940 5496**

Coördinator Levenskunst: Agaath Vermast: 075 687 3551
agaathvermast@hotmail.com

HELP! - Voor de wijk Westerkooij zijn wij op zoek naar een bezorger(ster) voor het Nestor magazine en onze Nieuwsbrief. Het gaat hier om 17 adressen (± 1,5 uur) en 10 maal per jaar. Woont u in deze wijk en vindt u het leuk

om uw medeleden het blad thuis te bezorgen. Laat het ons dan weten. De leden in uw wijk zullen u zeer dankbaar zijn.
E: secretariskbozaandam@gmail.com
of telefonisch 06-3308 5506.

Contributie 2023

Heeft u de contributie over 2023 al betaald? Zo, neen, graag voor 10 maart 2023.



Activiteiten Agenda

- ◆ **Dinsdag 7 maart – Themamiddag ‘Levenskunst’.** Locatie Noorderkerk, Heijermansstraat 127, 1502 DJ Zaandam.
- ◆ **Vrijdag 31 maart – Paasbrunch.** Wij organiseren weer een Paasbrunch in de Bovenzaal van de Jozefkerk.
- ◆ **Vrijdag 28 april – Bustocht ‘Bloemendagen Limmen’.** Van 13.00 uur 16.30 uur.
- ◆ **Vrijdag 25 augustus a.s. – Vaartocht-met-gids door het Jisper- en Wormerveld met BBQ na afloop.** Vertrek vanaf de Poelboerderij, Veerdijk in Wormer. De BBQ zal worden gehouden in- of nabij het Bezoekerscentrum van de Poelboerderij. Verdere informatie volgt in de komende Nieuwsbrieven.

Voor de activiteiten vanaf april zult u nadere informatie krijgen in de volgende Nieuwsbrief en/of via onze website.

Paasbrunch 2023 - Vrijdag 31 maart



Op vrijdag 31 maart a.s. organiseren wij weer een Paasbrunch in de Bovenzaal van de Jozefkerk.
Adres: Veldbloemenweg 2, 1508 WV Zaandam.
Zaal open: 10.30 uur.

Vanaf 11:00 uur wordt u ontvangen met koffie/thee met een lekker koekje. De brunch zelf, verzorgd door Piet (de cateraar van het Pennemes), start met een kopje soep. Daarna broodjes met diverse soorten beleg, een kroket, paasbrood en salades, en melk of karnemelk. Tijdens de brunch zal Radio 9 Oostzaan muziek-op-de-achtergrond verzorgen. Als afsluiting een drankje.

Voor deze Paasbrunch geldt een maximum aantal van 50 deelnemers. Dus mocht u willen aanschuiven bij deze Paasbrunch, geeft u zich dan op vóór maandag 20 maart a.s. (máár VOL = VOL) met gelijktijdige betaling van € 12,-- voor leden van de KBO (introducés betalen € 15,--) op bankrekening NL 18 RABO 0374 1041 90 ten name van KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid onder vermelding van Paasbrunch.

Aanmelden bij onze secretaris Kees Scheffer; hetzij telefonisch (06-3308 5506 óf 075-6169 562), hetzij per email (secretariskbozaandam@gmail.com).

Onze Jaarvergadering 2023 – druk bezocht, gezellig én informatief...



Op 24 februari 2023 vond de Jaarvergadering van de KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid plaats in de bovenzaal van de Sint Jozef Kerk.

Na de opening door de voorzitter, mevrouw Brenninkmeijer, kwamen de agendapunten in een vlot tempo aan bod. De (financiële) jaarstukken 2022 en de begroting 2024 werden unaniem goedgekeurd. De

kascommissie zag geen aanleiding om een kritische noot te plaatsen en derhalve werd decharge geadviseerd en door de leden gegeven. Het aantal leden was enerzijds toegenomen met 25 personen, maar door overlijden en opzeggingen verlieten anderzijds een aantal leden de KBO. Jammer, want voor het komend jaar staan weer diverse leuke activiteiten gepland. Het bestuur kondigde verder aan dat de contributie op € 25,00 per persoon blijft staan en voor stellen op € 45,00. Men streeft ernaar om tot 2025 de contributie ongewijzigd te laten.

U kunt mijn gehele verslag verder lezen op onze KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid website op de Nieuws pagina.

Bert Richters

Univé vergoedt uw lidmaatschap

Bent u aanvullend verzekerd bij Univé met een KBO Collectief Aanvullend Goed, Univé Collectief Aanvullend Beter of Univé Collectief Aanvullend Best? Goed nieuws! Want u krijgt uw lidmaatschap KBO* vergoed tot maximaal € 25 per persoon per kalenderjaar.

Hoe te declareren

Voor het declareren van uw lidmaatschap zijn 2 soorten informatie nodig:

Informatie over de zorgverzekering

- Het klantnummer van de zorgverzekering.
- Geboortedatum van het lid/verzekerde.

Informatie over uw lidmaatschap KBO

- Naam van het lid/verzekerde.
- Het lidnummer KBO (kopie ledenpas).
- Het jaar waarop het lidmaatschap betrekking heeft.
- Het bedrag van het lidmaatschap ene bewijs betaling (kopie bankafschrift).



Deze informatie levert u aan bij Univé via de app van de zorgverzekering of per post door middel van een declaratieformulier.

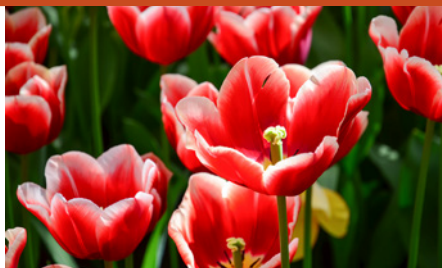
U kunt het formulier en de uitleg voor het invullen downloaden via de website www.kbonoordholland.nl, ga dan naar ledenvoordeel en kies zorgverzekering Univé.

Vragen over declareren?

Bel dan met de klantenservice van Univé: **072 - 527 7595**. Zij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.30 uur. Of bezoek een Univé winkel bij u in de buurt. Natuurlijk kunt u ook bellen met **Yvon Brenninkmeijer (075 - 635 0686)** of **Lenie Bosch (06 4964 7957)**. Beide zijn Ouderenadviseur/Cliëntondersteuner KBO Seniorenbelang Zaandam Zuid.

** U krijgt van Univé één lidmaatschap per jaar vergoed. Ontvangt u dus van Univé een vergoeding voor het lidmaatschap van een andere vereniging of (thuiszorg) organisatie, dan krijgt u géén vergoeding voor uw lidmaatschap van KBO Noord-Holland.*

Bustocht 28 april – De bloemendagen van Limmen en Kennemerland



Met deze bustocht bezoeken we Limmen in het voorjaar als de bloemenvelden mooi in bloei staan. We gaan op stap met een luxe touringcar met toilet aan boord. We bezoeken de Hortus van Limmen en krijgen daar een rondleiding. Daar drinken we ook koffie of thee met een lekker gebakje. Daarna rijden we richting Egmond en Bergen en bekijken de bloembollenvelden. We bespreken de ontwikkeling van de dorpen en hun bevolking en natuurlijk ook waarom juist hier de bloembollen tot bloei kwamen.

1. Start om 13.00 uur vanaf het parkeerterrein bij de Jozefkerk in Zaandam met een luxe bus, incl. toilet.
2. Aankomst om 13.30 uur bij de Hortus te Limmen. De groep wordt in tweeën gedeeld en rondgeleid door het prachtige historische bollenveld van m.n. tulpen! **Bent u niet zo goed ter been dan kunt u in de ontvangstruimte blijven.**
3. Na ongeveer een ½ à ¾ uur komt men om 14.30 uur in de ontvangstruimte en is er even rust met koffie en gebak.
4. Om 15.00 uur instappen en vertrek via Heiloo Zuid naar Egmond Binnen en Egmond aan de Hoef langs de nog her en der bestaande bollenvelden.

5. Dan langs de duinen verder met wederom fraaie bollenvelden naar Bergen. Vervolgens rijden we naar Alkmaar en langs het AZ stadion om langs de snelweg met grote tulpenvelden tussen Heiloo en Akersloot naar Heiloo Oost te rijden .
6. Tenslotte gaan we weer retour langs Limmen naar de Zaan! Om 16.30 uur komen we weer aan op het parkeerterrein bij de Jozefkerk.

Voor deze bustocht geldt een **maximum aantal van 40 deelnemers**. Bij grote belangstelling is een **extra bustocht** mogelijk op maandag 1 mei.

Wilt u ook graag naar de bollenvelden, geeft u zich dan op **vóór vrijdag 14 april a.s.** met gelijktijdige betaling van **€ 32,50 voor KBO leden**, niet leden **betalen € 35,-** op bankrekening **NL 18 RABO 0374 1041 90** ten name van KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid onder vermelding van Bloemendagen Limmen.

De leden van PCOB Zaandam zijn hierbij van harte welkom!

Aanmelden bij secretaris Kees Scheffer; 06-3308 5506, of per email secretariskbozaandam@gmail.com

Tot 1 mei kunt u lid worden voor € 10,- voor dit jaar, daarna bedraagt onze contributie € 25,- per persoon per jaar.

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. 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](#).**



KORTINGEN OP UW LEDENPAS.

In het **Filmtheater De Fabriek**, Jan Sijbrandsteeg 12 kunnen alle 50+'ers elke donderdagmiddag naar de film voor € 7,25; voor meer informatie www.de-fabriek.nl.

Bij **Bioscoop Pathé** kunt u elke ochtend voor € 8,- naar de film. Op dinsdagmiddag om 13.30 uur is er voor 50+'ers

film met koffie en koek voor € 8,50 (deze aanbieding voor 50+'ers geldt **niet** op schoolvakantie- en feestdagen).

Voor meer informatie website www.pathe.nl/bioscoop/zaandam of telefonisch **075 - 6126 340**.

Zaantheater: Op vertoon van uw ledenpas krijgt u bij de KASSA van het theater € 2,50 korting. Dit is uitgezonderd de seniorenserie, de 3e rang en top rang.



UITNODIGING HANNIE SCHAFT HERDENKING

Woensdag 8 maart om 11:00 uur
Internationale Vrouwendag
Locatie Hannie Schaft - Monument,
Westzijde 39, Zaandam

Op deze internationale Vrouwendag eren wij Hannie Schaft als symbool van het vrouwenverzet en als strijdster tegen racisme, fascisme en discriminatie.

Welkomstwoord: Machteld Reitmaier
Spreker: Mieke Piscaer-Mansfeld
Bijdrage leerlingen van de Hannie Schaftschool

1 minuut stilte

Bloemlegging door: Gemeente Zaanstad, verzets- en vrouwen-organisaties, politieke partijen, overige aanwezigen en leerlingen van de Hannie Schaftschool.

U kunt voor aanvang van de herdenking aangeven dat u bloemen wilt leggen. Wilt u dan bij Machteld

Reitmaier aangeven namens welke organisatie u bloemen legt?

Na de herdenking drinken we graag samen met u een kopje koffie in de Vermaning tegenover het monument.



"Het meisje met het rode haar"

Kunstwerk door Daniëlle Tesselaar.

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 NESTOR Magazine KBO Noord-Holland verschijnt op 28 maart.

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
Secretariaat: Dhr. C.M. Scheffer | Veldbloemenweg 46, 1508 WV Zaandam | tel. **06 - 3308 5506** | E-mail: secretarisbozaandam@gmail.com. | Bankrekening KBO Seniorenbelang Zaanstreek Zuid: **NL18 RABO 0374 1041 90**.
Vrijwillige Cliëntondersteuner & Ouderenadviseur en gespreksleider Levenskunst: Mw. L. Bosch | tel. **06 4964 7957**