



Seniorenvereniging Krommenie

Nieuwsbrief Juni 2019

Jaargang 7 nr. 6

Met deze maand o.a.:

Redactie / Voorzitter	blz. 3
NVVE	blz. 4
Koffie mét ...	blz. 5
Sportdag 50-plussers	blz. 5
Activiteiten Juni	blz. 7/8
Aanmeldingsformulier	blz. 9

Bestuur Seniorenvereniging Krommenie (SVK) voor 50-plussers

Voorzitter	Willy Caspers	Mediterraan 25 (A'delft)	1566 SX	622 1713
Secretaris	Nora Swagerman	Van Allenstraat 86	1562 TM	621 8700
Penningmr.	Ron Kuijpers	Henri Dunantstraat 7	1561 BA	06-38751330
Lid	Evert Kolder	Zonnebaars 27	1562 KN	616 8999
Lid – Bel. -	André van der Ende	Robert Kochstraat 18	1561GB	628 2994
Lid – PR -	Henk Lutke Schipholt	Gagarinstraat 196	1562 TH	628 7121
Lid – Fin. -	Dick Jonker	Weverstraat 63	1561 EH	640 9270

Email secretariaat: n.swagerman@planet.nl.

Email redactie FIKS: info@seniorenkrommenie.nl, ook informatie over de bezorging.

Email ledenadministratie: info@seniorenkrommenie.nl

Internet homepage: www.seniorenkrommenie.nl

Bank: IBAN nummer: NL87 INGB 0007 5536 87 t.n.v. Seniorenvereniging Krommenie

De contributie bedraagt € 22,50 per jaar en partners betalen € 20,-. Opzegging van het lidmaatschap dient te geschieden vóór 1 december. Bij latere opzegging bent u nog de contributie over het komende verenigingsjaar verschuldigd.

Belangenbehartiging

Belastingen, huur- en zorgtoeslag, overigen:

Rinus van der Zel	Ranonkellaan 20	T 628 6335	E msj@vdzel.nl
André van der Ende	Robert Kochstraat 18	T 628 2994	E ende0044@planet.nl
Ron Kuijpers	J.H. Dunantstr. 7	T 06-38 751330	E rjkuijpers@hotmail.com

Vrijwillige Ouderenadviseurs (VOA):

Voor vragen over zorg, thuiszorg, Sociaal Wijkteam, invullen van formulieren, problemen met administratie, hulpmiddelen, ondersteuning bij (her)indicaties van zorg en zorgmiddelen, wonen en woningaanpassing:

André van der Ende, coördinator	T 628 2994	E ende0044@planet.nl
Wim Nieuwenhuijse	T 628 4704	E w.nieuwenhuijse@upcmail.nl
Ron Kuijpers	T 06-38 751330	E rjkuijpers@hotmail.com

+++++



Karate les tijdens de sportdag voor 50-plussers. Zie ook pagina 7.

Van ...

De Redactie

Goedendag! Ik ben er weer. Een ervaring en een pacemaker (icd) rijker. En, dank u, het gaat steeds beter met mij. Het was wel even schrikken, ook en vooral voor mijn vrouw want aan mij ging het 'wegvallen' in ieder geval helemaal voorbij. De oorzaak was een stevige hartritmestoornis die voortaan voorkomen gaat worden door de pacemaker. Maar goed, ouder worden komt met gebreken, en, zoals onze Amsterdamse tante altijd zei: "Ouder worden is niks, maar al die makkes ...!".



Inmiddels heb ik kennis kunnen maken met het nieuwe Zaans Medisch Centrum ZMC in Zaandam. Niets op aan te merken, zelfde vriendelijke dokters, verpleeg- en andere 'kundigen' als in het oude ziekenhuis aan het bed, maar om het nu aan te bevelen gaat misschien een beetje ver. Een ziekenhuis blijft toch een plek waar je het liefst alleen op bezoek bij iemand anders komt.

Intussen probeer ik de draad weer op te pakken en deze Fiks moet daarvan het bewijs gaan leveren. De vorige Fiks werd op het laatste moment en in allerijl in elkaar gezet door vooral André, die daar maar weer eens mee bewees zijn lintje terecht te hebben gekregen! Ik wil hem dan ook hartelijk bedanken voor zijn snelle inval-re(d)actie!

In deze Fiks een uitnodiging tot het bijwonen van een informatie-middag van de NVVE, de Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levenseinde. Ook hier geen vrolijke onderwerpen op het programma, maar het gaat wel om wezenlijke dingen, zoals euthanasie, laatste wilsverklaringen, behandelverboden, kortom dingen die velen van ons aangaan en bezig houden. Bekijk het programma voor deze middag en zie voor uzelf.

Verder een verslag van de 50-plus sportdag die niet helemaal werd wat er van werd verwacht maar voor de deelnemers die wél op waren komen dagen heel plezierig verliep. In dat verslag ook een oproep om u aan te melden voor de op te richten karate-groep voor senioren. Als dat gaat lukken zijn we vast de eerste seniorenvereniging in Nederland met een karate-activiteit..!

En, zoals gewoonlijk het activiteitenprogramma achterin deze Fiks.
Veel leesplezier !

Henk Lutke Schipholt

Van ...

De Voorzitter

Allereerst het goede nieuws dat ons bestuurslid, redacteur en PR-man, Henk Lutke Schipholt alweer enkele weken thuis is en – en met de noodzakelijke rust - zó voorspoedig herstelt dat hij de draad weer heel voorzichtig wil gaan oppakken. Ook de taak als redacteur van de FIKS pakt Henk weer op! Wij wensen Henk een voortgaand voorspoedig herstel en meer dan fijn dat hij er ook voor de SVK weer kan zijn.

En natuurlijk dank aan onze inval-redacteur André van der Ende, die vorige maand met veel kunst- en vliegwerk de FIKS in de vertrouwde lay-out heeft weten te realiseren.
André, grote waardering voor deze bepaald niet geringe prestatie.

Tijdens de laatste bestuursvergadering maakten wij kennis met Carla Schuddeboom. Carla neemt het notuleren van Nora over; voor haar zeer bekend terrein *en* ook voor enkele hand- en spandiensten zet zij zich in. En voor de goede orde: Carla is *geen* bestuurslid.
Welkom Carla! Het bestuur is blij met je spontane ondersteuning.

In diezelfde vergadering is besloten dat Ron Kuijpers als penningmeester de contributie-inning onder zijn hoede neemt. Ron succes! Dick Jonker gaat zich bezighouden met de maandelijkse fietstochten, waar veel animo voor is. Vanwege het veiligheidsaspect is er een bovengrens van maximaal **20** deelnemers. Er wordt zelfs gedacht over een langere tocht in een van de zomermaanden. Zodra meer bekend zal dat tijdig in de FIKS worden gemeld.



SVK website: thuispagina

De website is aan vernieuwing toe. Over de vormgeving volgt nader beraad met onze PR-man en webmaster Rinus van der Zel.

Voor het evenement **Boulevaart** op zondag 23 juni heeft de SVK niet ingeschreven. Vorige jaren bleek er weinig belangstelling.

Ander punt van orde: het vice-voorzitterschap van Evert Kolder. Evert is waarnemend voorzitter tijdens vakantie van Willy of afwezigheid anderszins.

En dan beland ik direct bij het volgende punt: Als jullie deze FIKS lezen ben ik bijna al weer terug van een 'oversteek naar mijn kinderen en kleinkinderen in Houston'. Geen vakantie, maar vanwege 'the Graduation' van mijn jongste kleindochter. Als trotse oma wil ik daar - met meer familie uit Nederland - natuurlijk bij aanwezig zijn; in Amerika een groots evenement! Omdat kleindochter daarna gaat studeren in Austin (hoofdstad van Texas) wil zij 'Granny' natuurlijk ook (*nog even*) haar toekomstige woon- en studieplek laten zien! Naar Amerikaanse begrippen "*Toch dicht in de buurt!*"

Vooruitlopend in de tijd wens ik iedereen vele mooie, zonnige en actieve dagen in de komende maand juni! **Pluk de dag en vooral het moment!**

En een tot ziens in het Zaanse!

Willy Caspers

Informatiebijeenkomst NVVE

Dinsdag 4 juni houdt de Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levens einde een voor iedereen gratis toegankelijke informatiebijeenkomst in het Zaantheater in Zaandam.

Tijdens de bijeenkomst is er een informatiemarkt en in een aparte zaal worden lezingen gegeven over verschillende onderwerpen. U maakt uw eigen programma en bezoekt de lezingen die uw belangstelling hebben.

Bij alle lezingen geldt: zodra de lezing is gestart, is het niet meer mogelijk de zaal binnen te gaan. Een medewerker zal u te woord staan.

De informatiemarkt is doorlopend geopend vanaf 13.30 tot ca. 17.30.

Er is informatie over:

- (digitale) wilsverklaringen, niet-reanimerenpenning, patiëntenrechten
- de vereniging NVVE, lidmaatschap, Adviescentrum en spreekuren
- hulp bij opstellen van wilsverklaringen.

Er is gelegenheid om van gedachten te wisselen met een NVVE-medewerker en om persoonlijke vragen te stellen.



In een aparte zaal worden de volgende lezingen gehouden:

- **“Een wilsverklaring alleen is echt niet genoeg”**. Van 14.00 – 15.00 uur.

Vaak wordt gedacht dat met het invullen van de de wilsverklaringen een euthanasieverzoek of behandelverbod geregeld is. In de praktijk blijkt dat dit niet voldoende is. In de lezing komen verschillende wilsverklaringen aan bod. Er wordt uitgelegd wat u moet doen om verwarring rondom uw wensen ten aanzien van het levenseinde te voorkomen en wat de NVVE voor u kan betekenen.

- Tips voor **“Dementie en het zelfgekozen levenseinde”**, Van 15.15 – 15.45 uur.

Dement oud worden is uw grootste angst. U vreest de diagnose of u heeft ervaring als mantelzorger en u wilt voor uzelf de opties op een rij hebben. Welke keuzes zijn er en wanneer onderneemt u actie. Wanneer en hoe stelt u een euthanasieverzoek op? Wat is de waarde van een behandelverbod? Wat kan en mag de (huis)arts in deze en wat te doen als de huisarts geen optie is? De NVVE heeft een aantal tips om u op weg te helpen.

- **“Voltooid leven of stapeling van ouderdomsklachten”**. Van 16.00 – 17.00 uur.

Euthanasie bij een voltooid leven is volop in het nieuws. De commissie-Schnabel schreef een negatief advies, minister Schippers vond dat het mogelijk zou moeten zijn en D66 Kamerlid Pia Dijkstra diende een initiatief wetsvoorstel in. U ziet door de bomen het bos niet meer en wilt weten wat er nu mogelijk is. De NVVE schept verduidelijking.

Aanmelden voor deze middag wordt op prijs gesteld: regiobijeenkomst@nvve.nl of NVVE, Postbus 75331, 1070 AH Amsterdam.

(Bron: Nieuwsbrief NVVE)

Koffie met gedicht

Hieronder een gedicht dat we samen hebben gemaakt tijdens de laatste koffie-ochtend. Ieder maakte één zin. Dat was trouwens een heel leuke ochtend. We hebben een aantal leden dat leuk met gedichten bezig is.

Het Koffie-ochtendgedicht:

*Er was eens een groep
En een gedicht dat roept
Over de dingen des levens
En wat je er mee doet
Ze dronken veel koffie
En voelden zich goed
Ze voelden zich tevreden
En daarom besteedden
Zij veel aandacht aan elkaar
Veel gedachten klip en klaar
Het was weer gezellig daar*

Nora Swagerman

Sportdag voor 50-plussers – 7 mei 2019

Om het belang van bewegen en sporten te benadrukken startte onze seniorenvereniging enthousiast en effectief samen met KBO Seniorenbelang Zaanstreek-Noord, Sportbedrijf Zaanstad en Sociaal Wijkteam Krommenie met de voorbereidingen voor een sportdag voor 50-plussers.

Sport draagt aanzienlijk bij tot grotere mobiliteit, meer vitaliteit en zelfredzaamheid. Daarnaast vergroot **samen** sporten ook nog eens het sociale netwerk.

Vanwege die laagdrempelige manier om bewoners te informeren over- en kennis te laten maken met (sport)verenigingen in eigen buurt of wijk én om (nieuwe) contacten te leggen, boden ook andere verenigingen hun inzet en activiteiten aan. Door deze samenwerking kon een zeer gevarieerd programma worden geboden met een diversiteit aan binnen- en buitenactiviteiten, met zelfs een gezamenlijke maaltijd in de Pelikaan en aan het einde van de dag een prijsuitreiking.

Deze sportdag voor 50-plussers, gepland op 7 mei van 13.00 – 21.00 uur, belooft een groot succes te worden.

Helaas... het (ver)liep anders! En dat lag absoluut niet aan de organisatie! Was het de late bekendmaking in de FIKS? Speelde het slechte weer van de voorafgaande dagen én op de dag zelf een rol? Was het prachtige sportcomplex 'De Crommenije' voor velen niet 'nieuw' meer en een reden om niet te komen?

Hoe dan ook, het aantal inschrijvingen was en bleef dermate teleurstellend dat enkele (sport)verenigingen op het laatste moment toch moesten worden afgezegd, de geplande buiten- en avondactiviteiten uiteindelijk geannuleerd werden, alsook de maaltijd in de Pelikaan.

Maar... voor diegenen die zich wél hadden aangemeld, zou het – boven verwachting – toch een leuke, sportieve en gezellige middag gaan worden.

Een hartelijke ontvangst door Nora en Evert van de SVK, de instructeurs van het Sportbedrijf Zaanstad en Zwemvereniging De Ham, en Malika van het Sociaal Wijkteam Krommenie.

Na het gezamenlijk koffiedrinken was het tijd voor actie! Het Aquasporten in het extra warme water in het therapie-bad was pittig, maar de zwemsters 'gingen er vol tegen aan'.



Enigszins bijgekomen van de zwem-inspanningen stonden daarna – wisselend – karate en badminton op het programma. Natuurlijk eerst even 'inspelen', maar al snel ging het elkaar hoog in de lucht de shuttle over het net toespelen hartstikke goed. Na de instructies en correcties over handgreep, fore- en backhand werd het toch iets meer 'shutteltje oprapen'. Het plezier was er niet minder om.

Na de proefles karate, waaraan ook Nederlands kampioen karate Bryan Luhukay (*op de foto op pagina 2 helemaal achteraan*) meedeed, waren de deelnemers zó gemotiveerd en enthousiast dat de karate-leraar heeft toegezegd een speciale cursus voor senioren te willen opstarten voor een groep(je) van minimaal 7 personen. Dus belangstellenden: *Laat iets van je horen!*

Alle sportonderdelen werden begeleid door professionele en gedreven instructeurs en tussen de activiteiten door was er voldoende tijd voor geanimeerde en persoonlijke gesprekken. Tevreden en voldaan kreeg iedereen bij het naar huis gaan ook nog een leuk gevulde goodie-bag mee.

Gemeende dank en een groot compliment aan al diegenen die de moed niet hebben laten zakken en zich voor dit evenement zijn *blijven* inzetten. We kunnen terugzien op een zeer geslaagde **sportieve en gezellige middag**.

Volgend jaar dit SVK-initiatief herhalen?

Willy Caspers

Activiteiten juni 2019

(alle activiteiten worden, tenzij anders vermeld, gehouden in De Pelikaan)

Let op! Als u een probleem heeft met vervoer naar de activiteit en terug naar huis, laat dat dan tijds weten. Wij proberen daar dan een oplossing voor te vinden.

Bel of mail Henk Lutke Schipholt: T 075-628 7121 E hrls@upcmail.nl

Dinsdag 4 juni van 10.00 tot 12.00 uur

Koffie ochtend

Na de succesvolle ochtend waar we onder het genot van een kopje koffie vrijelijk hebben zitten dichten, besteden we deze keer aandacht aan de sprookjes. Welk sprookje vond u vroeger (of misschien nu nog wel) het mooiste sprookje? Of van welk sprookje werd u bang?

Heeft u nog een oud sprookjesboek neem het mee en nog mooier lees het voor.

Kosten 1 euro en niet leden 1,50 euro

Dinsdag 11 juni. Start 10.00 uur.

Fietsen

Zoals iedere tweede dinsdag in de maand gaan we weer fietsen. Verzamelen dus om 10.00 uur bij de Oude Durghorst.

Wim Nieuwenhuijse is gestopt met de organisatie van deze activiteit en Dick Jonker heeft dit spontaan overgenomen. Wel zoekt hij nog een maatje waarmee hij dit samen kan doen...!

Wie???

Vrijdag 14 juni van 13.30 tot 15.30 uur

Crea-Cafe

De laatste keer voor de vakantie gaan we stoer aan de gang. Met knopen, schelpen, steentjes enz. zijn de mooiste dingen te maken. Zie bij voorbeeld deze leuke schalen en de 'knopenboom'.



Wij nemen ballonnen en lijm mee en ú de andere materialen. Alhoewel, schelpen en steentjes en wat knopen hebben we ook nog wel op voorraad.

Wilt u een voorwerp beplakken of een schilderijtje maken neem dan datgene wat u beplakken wilt zelf mee. Kosten 1 euro voor leden en 1,50 euro voor niet leden .

Zondag 16 juni van 13.30 tot 16.00 uur

Keezen

Vanwege de Pinksteren zijn we een weekje opgeschoven en hebben we het Keezen niet afgelast. Inmiddels weten we dat er allerlei Keez-groepjes zijn ontstaan want iedereen vindt het een leuk spel. Echt een gezelschapsspel! En dat is de bedoeling van de SVK. Wij bieden de gelegenheid elkaar te ontmoeten en dat is met deze activiteit in ieder geval gelukt.

Zo goed zelfs dat er leden zijn die thuis hun eigen groepjes gestart zijn. En de overheid maar eenzaamheids-projecten organiseren. Wij hebben het al uit gevonden!

Er zijn geen kosten aan deze activiteit verbonden, wel zijn de consumpties voor eigen rekening.

Woensdag 26 juni van 13.30 tot 15.30 uur

Sjoelen

Ook deze activiteit is de laatste voor de zomervakantie. En zoals gebruikelijk zetten we de beste sjoeler van dit seizoen weer in het zonnetje. We doen weer een spetterende prijsuitreiking met mooie prijzen. Nou ja ... in onze fantasie wel te verstaan!!! Maar we sjoelen niet voor de prijzen maar voor de gezelligheid en een beetje competitiegevoel mag er wel zijn en een klein prijsje ook. Dus kom ook. Ook aan deze activiteit zijn geen kosten verbonden maar ook hier zijn de consumpties voor eigen rekening.

Donderdag 27 juni. Start 10.00 uur.

Wandelen in Krommenie

Voor wie nog redelijk ter been is organiseren we samen met de KBO elke laatste donderdag van de maand een wandeling van maximaal 10 kilometer in Krommenie en omgeving. Vooraf aanmelden is niet nodig: zorg gewoon dat u om **10.00 uur bij Tante Tee** staat (tegenover de plek waar 'vroeger' het postkantoor stond in de Noorderhoofdstraat). Omdat we niet te ver van huis gaan is eerder afhaken ook altijd mogelijk.

Zondag 30 juni van 11.30 tot 15.00 uur

Film-Cafe met brunch

Al is het zomer, deze film brengt ons in de koude Antarctische wereld. Het is een meeslepende avonturenfilm waarin mannen en honden op de proef gesteld worden. Maar in deze harde wereld spelen de emoties een grote rol.

De film heet "**Eight Below**" maar ons gevoel zal zeker niet 8 graden onder nul blijven.

We onderbreken de film weer voor een heerlijke brunch. Wilt u mee brunchen? Laat het even weten.

Bel of mail uiterlijk 26 juni naar Nora 6218700 of n.swagerman@planet.nl

Kosten film 2,50 euro voor leden en niet-leden betalen 3,50 euro. Kosten brunch 5,50 euro

Elke vrijdagmiddag vanaf 14.00 uur

Klaverjassen

Loop gewoon binnen. Kosten deelname € 1,-. Consumpties voor eigen rekening.

Donderdag 13 juni en 27 juni wordt er weer **Bingo** gespeeld in de Pelikaan.

De bingo is een activiteit van de Pelikaan. Vooraf aanmelden is niet nodig.

De aanvangstijden zijn steeds om 13.45 uur en er wordt gespeeld tot rond 15.45 uur.

N.B.

In de zomermaanden zijn er nooit zoveel activiteiten, maar noteer vast in uw agenda dat we 16 juli weer de jaarlijkse Jeu de Boules middag zullen organiseren en in augustus natuurlijk weer ons jaarlijkse festijn: Paaltje werpen.



Excursie nieuwe sluis in IJmuiden

Aanmeldingsformulier

Seniorenvereniging Krommenie (SVK)

Samenvatting doelstellingen SVK:

De vereniging heeft als doel het bieden van **contactmogelijkheden en ontspanning** voor 50-plussers, zij organiseert daarvoor **activiteiten** en **behartigt de belangen** van de leden.

Activiteiten:

wandel- en fietstochten, klaverjassen, spelmiddagen, dagtochten, excursies, museumbezoek, thema-, film- en muziekmiddagen, creatieve en leerzame activiteiten.

Het programma voor de activiteiten staat iedere maand in de nieuwsbrief 'FIKS'.

Belangenbehartiging:

Belangenbehartiging van senioren is voor ons essentieel. We hebben goede contacten met de gemeente Zaanstad, Sociaal Wijkteam, Ouderenbonden en diverse organisaties op het gebied van (ouderen-) zorg.

Gecertificeerde belastinghulpverleners verzorgen uw **Aangiftes Inkomstenbelasting** en aanvragen voor **Zorg- en Huurtoeslag**.

Eveneens gecertificeerde Vrijwillige Ouderenadviseurs (VOA's) helpen bij het **invullen van formulieren** voor het aanvragen van hulpmiddelen, speciale voorzieningen, parkeerplaatsen, vervoer en meer. Ook leveren zij ondersteuning bij zorgvragen over **Wmo en WLZ** en bereiden zij samen met u de zgn. 'keukentafelgesprekken' voor en zijn daar desgewenst bij aanwezig.

U wordt lid voor slechts € 22,50 per jaar en uw partner betaalt € 20,-.

Aanmelden (ook voor meer **Informatie**) via info@seniorenkrommenie.nl of telefonisch: 628 7121 of met behulp van onderstaande strook via SVK, Gagarinstraat 196, 1562 TH.

Naam:m/v (Partner:m/v)

Adres: Postcode:

Plaats: Geb. datum: (Partner.....)

Tel.nr. : E-mail:

Wanneer u met een automatische incasso akkoord gaat – aanbevolen: want makkelijk voor u en voor ons! - verzoeken wij u ook onderstaande machtiging in te vullen:

SEPA doorlopende machtiging

Incassant NL92ZZZ570757270000

Hierbij machtig ik Seniorenvereniging Krommenie te Krommenie de contributie te incasseren via een doorlopende machtiging.

IBAN nummer

BIC code bank Datum

Handtekening:

(Handtekening partner):

Ingekomen SVK:

Reg.nr.