



mei 2021

- **Waarom is bewegen voor ouderen zo belangrijk?**
- **Jubilea, niet vergeten!**
- **Activiteiten, we gaan weer opstarten...**



KBO
Noordwijk

50+ Nieuwsbrief

De bond voor senioren

Daarom kiest u voor RegioBank

ANCORA
ADVIESGROEP

Ancora Adviesgroep

Baron S de L Wyborghstraat 1, 2225 TD KATWIJK ZH
Sint Jeroensweg 16, 2201 NX Noordwijk
T (071) 401 65 45 KATWIJK ZH
T 071-4016545 Noordwijk
I www.ancora.nl



U bent welkom bij ons op kantoor

U krijgt bij ons persoonlijke aandacht

De Adviseur die u kent

Wij zijn een bank voor de hele familie

Uw bank dichtbij.
RegioBank
Uitvaartadviseur



Van de voorzitter

Eindelijk weer een positief bericht! Bij de vorige Nieuwsbrief trof u een enquêteformulier; velen van u hebben dat ingevuld. Fijn, nu weten wij welke activiteiten wij als eerste kunnen gaan opstarten.

Natuurlijk zijn alle buitenactiviteiten steeds wel mogelijk geweest met in acht neming van de anderhalve meter afstand, maar nu kunnen ook binnenactiviteiten weer langzaam van start gaan.

U begrijpt dat bij de binnenactiviteiten wel een aantal voorwaarden gelden: u moet een bewijs van inenting bij zich hebben. Ik denk dat u die tegen de tijd dat wij kunnen starten, wel allemaal hebt. Vergeet u dat formulier niet, want anders kunt u niet naar binnen.

Bovendien moet u zich van tevoren aanmelden en, omdat wij ook in De Wieken en Het Trefpunt de anderhalve meter afstand in acht moeten nemen, is het aantal mensen dat kan deelnemen beperkt. Wie het eerst komt het eerst maalt, dus meldt u zich op tijd aan om teleurstelling te voorkomen.

Terwijl ik dit schrijf, lijkt het of ook de overheid weer meer mogelijkheden gaat bieden om een "ouderwets" leven te gaan leiden. Als u het leest is dat hopelijk alweer van start

gegaan en kunnen wij weer genieten van het drankje op een terras. Misschien kunnen wij dan alweer gaan winkelen zonder van tevoren een afspraak te moeten maken.... Persoonlijk geloof ik dat laatste niet echt, maar een mens moet toch kunnen dromen.

Los van dat alles gaan wij een betere, warmere en lichtere tijd in. Wandelen of fietsen zonder jas, de vrolijke kleuren van de zomerkleren weer tevoorschijn halen, kijken of de zomerschoenen nog een jaartje mee kunnen of toch nieuwe kopen (hopelijk zonder afspraak vooraf) en genieten van de bloeien de planten, de steeds blauwer wordende zee en de vrolijke mensen op het strand. Er is zoveel om ons op te verheugen, dat een mens er hyper van zou worden. Dat hyper hoeft niet, maar gebruikt u de extra energie die wij allemaal in het voorjaar krijgen, om veel naar buiten te gaan en te genieten.

Het is ook de tijd om nieuwe ideeën te krijgen, als wij op dat terrein iets kunnen doen, laat het ons weten, want ook wij krijgen extra energie en willen graag nieuwe ideeën uitwerken, samen met u! U weet, dat samen iets doen juist datgene was wat wij de laatste tijd hebben gemist. Wij gaan het inhalen: met elkaar!!!

Baukje Mulder-Veenema, voorzitter



*'Wij nemen uw zorg uit handen op het moment dat u dat nodig heeft'.
Dag en nacht bereikbaar 06 23954021
Ivonne Clemens*

*Ivonne Clemens Uitvaartverzorging en Uitvaartwinkel
www.ivonneclemens-uitvaartverzorging.nl*

MOOIEKIND

— FIETSEN —
SINDS 1908

HET ADRES VOOR AANKOOP & ONDERHOUD VAN UW FIETS EN NATUURLIJK OOK UW E-BIKE

Schoolstraat 45 • 2202 HD Noordwijk aan Zee
+31(0)71 - 3612826 • www.mooiekind-fietsen.nl



KBO Noordwijk

Word nu lid van Noordwijks grootste senioren vereniging en maak gebruik van het brede aanbod aan activiteiten en diensten. Bovendien, gratis verstrekking van de Vuurtorenpas voor nog meer ledenvoordeel!

Voor meer informatie:

Ledenadministratie KBO Noordwijk,
dhr. H.C. Boogaards,
p/a Goohorstlaan 31, 2203 BC Noordwijk
Telefoon: 071 - 36 157 78
e-mail: ledenadministratie@kbonoordwijk.nl

www.kbonoordwijk.nl



Uit de praktijk van Notariskantoor Kruis-Sweere

Buurmannen Jan de Jong en Jaap de Mooij kunnen heel goed met elkaar opschieten. Ze zijn allebei rond de 50 jaar, single, en op mooie zomeravonden gaan ze bij elkaar barbecuen of vissen, en als er klusjes in en rond het huis gedaan moeten worden, zijn ze er ook voor elkaar. Op liefdesgebied vallen ze op andere types, maar bij geen van beiden heeft de ware Jacob(a) zich al gemeld. Kinderen hebben ze ook geen van beiden. Ieder heeft in het verleden een testament gemaakt. Jan benoemt de kinderen van zijn zus tot erfgenamen als hij komt te overlijden, en Jaap heeft KWF Kankerbestrijding als enig erfgename gekozen. Op een dag besluiten ze samen een leuk huisje aan de Friese meren te kopen. Ze kunnen daar samen vriendschappelijk vertoeven en ook ieder apart met zijn eigen familie en vrienden. Het is echter niet de bedoeling dat als één van beiden overlijdt, de erfgenamen van de overledene het halve huis erven. Het moet dan eigendom worden van de langstlevende van hen. Het is immer iets van hen samen, en het zou vervelend zijn als de langstlevende bij het overlijden van één van hen te maken krijgt met (een groep) erfgenamen van de ander.

kost dat niet heel veel erfbelasting? Fiscaal zijn Jan en Jaap immers vreemden van elkaar. Er is geen bloedverwantschap, ze wonen niet samen en zijn niet gehuwd noch geregistreerd partner. Het zal u dan misschien ook verbazen dat de erfbelasting 0 is. De Successiewet heeft namelijk een wetsartikel dat een verblijvingsbeding met iemand die niet tot je "kring van belaste verkrijgers" hoort (= niet verwant), onbelast is. Een aanrader dus voor dit geval! In de akte waarin het verblijvingsbeding wordt vastgelegd nemen we ook een volmacht op, zodat na het overlijden van één van hen, de langstlevende, zonder medewerking van de erfgenamen van de eerstoverledene, het huis aan zichzelf kan leveren bij een akte van levering krachtens verblijvingsbeding. Zo kunnen ze de toekomst aan de Friese meren zorgeloos tegemoet zien.

Nadat zij met dit verhaal bij mij zijn gekomen, raad ik ze een **verblijvingsbeding** aan. Dat houdt in dat als één van beiden overlijdt, het huis via het verblijvingsbeding eigendom wordt van de ander, zonder dat de erfgenamen daar wat tegen kunnen doen. U zult zich nu afvragen:

Mr. Colette A.M. Kruis-Sweere,
notaris
Voorstraat 85,
2201 HP Noordwijk
071-3640100
ckruis@notariskruissweere.nl



Ons restaurant is dagelijks geopend van 16.00 - 22.00 uur

Mededeling
April-Mei '21

I.v.m. de landelijke coronamaatregelen zijn wij nu helaas nog gesloten!
U kunt wel gebruik maken van onze bezorgservice of afhaal.

Zodra dit weer is toegestaan hopen wij u weer in ons restaurant te mogen begroeten!

Met vriendelijke groet,

TONG AH

☎ 071 - 36 129 82

Rijbewijskeuring

Veranderingen bij het CBR heeft er voor gezorgd dat er nu veel meer werk verricht moet worden. Vroeger was er 1 formulier maar nu kunnen er soms wel tot 7 formulieren zijn want voor elke medische aandoening is er nu een formulier. Het kan mogelijk zijn dat door deze formulieren per persoon meer tijd nodig is waardoor de afspraak kan uitlopen. Indien u een afspraak bij Stichting MediPartners Nederland in het Trefpunt wilt maken dan is het volgende telefoonnummer beschikbaar 071 5728434. Hier kunt vragen wat u mee dient te nemen naar de keuring.



Vacatures

● Redacteur (m/v) per direct

- Redacteur voor de opmaak van onze Nieuwsbrief (bekend met Desktop Publishing software)
- Redacteur algemeen, voor de inhoud van de Nieuwsbrief (interviews, verslagen etc.).

Heeft u interesse of weet u misschien iemand die wij zouden kunnen benaderen voor één van de bovengenoemde vacatures, neemt u dan a.u.b. even contact op met:

- Mevr. Baukje Mulder-Veenema (voorzitter)
tel. 071 - 36 466 46
- dhr. Jacques Berbée (penningmeester)
tel. 071 - 36 138 58



● Rayonhouders (m/v) [doorlopend]

Wij willen graag in contact komen met leden die op invalbasis en/of op vaste basis binnen een bepaald rayon het contact met onze leden in een vaste 'eigen' wijk willen onderhouden. De werkzaamheden omvatten o.a. de bezorging van de Nieuwsbrieven / Nestors en contributie-nota's, presentjes met verjaardagen etc. Bezorging vindt plaats in Noordwijk, Noordwijkerhout, Katwijk en Rijnsburg. De Nieuwsbrieven / Nestors worden 10 x per jaar op vaste datums verspreid. Voor meer informatie hierover kunt u contact opnemen met:

- dhr. J. J. Groenewoud, tel. 06 197 50 676
- dhr. Jacques Berbée, tel. 071 - 36 138 58

Activiteiten ONDER VOORBEHOUD

Activiteit, organisatie & locatie	dag	van tijd	Mei '21	Juni '21
Bingo KBO ❖ De Wieken	do	14:00	Exacte datums nader te bepalen	
Fietsen KBO ❖ De Wieken	wo	13:30		
Fotografie KBO ❖ De Wieken	vr	14:00		
Handwerken KBO ❖ De Wieken	di	14:00		
Jeu de Boules (Jeroenspark 1) KBO ❖ WZC Jeroen	do	13:30		
Nordic Walking Club KBO ❖ Duinweg (Malotepad)	wo	13:30		
Sociëteit/Bijpraat- & Borreluurtje KBO ❖ De Wieken	vr	16:00		
Schilderen & Tekenen KBO ❖ De Wieken	do	14:00		
Sportief Wandelen KBO ❖ Vuurtorenplein	do	10:45		
Tai Chi KBO ❖ De Wieken	ma	10:30		
Wandelen KBO ❖ Verkadeplein	di	08:45		

Activiteiten ONDER VOORBEHOUD

Activiteit, organisatie & locatie	dag	van tijd	Mei '21	Juni '21
Fotografie DBO * Het Trefpunt	di	10:00	Exacte datums nader te bepalen	
Gymnastiek DBO * Het Trefpunt	do	10:15		
Kunstgeschiedenis, groep I DBO * Het Trefpunt	ma	14:00		
Kunstgeschiedenis, groep II DBO * Het Trefpunt	ma	14:00		
Literaire Leeskring DBO * De Wieken	di	10:00		
Rijbewijs keuring <i>op afspraak</i> DBO * Het Trefpunt	ma	10:00		3, 10, 17, 31
Samen eten op vrijdag DBO * De Wieken	vr	12:00	Exacte datums nader te bepalen	
Schilderen/Aquarelleren DBO * Het Trefpunt	di	13:30		
Sport & Spel voor 55+ DBO * Gymzaal Stijntjesduin	do	19:00		
Wandervoetbal DBO * Voetbalclub SJC	wo	13:30		

Let op:
u moet zich
aanmelden voor
elke deelname!

Aanmeldingsformulier KBO / DBO - Activiteiten 2021

U kunt zich via dit formulier voor meerdere activiteiten aanmelden !

#	Naam van de activiteit + dag	Locatie/tijd	Datum(s) deelname vanaf...
1			>
2			>
3			>
4			>
5			>
>	Let op : Voorbeeld	Voorbeeld Activiteitnaam do (dag) Wieken 14.00 u	Voorbeeld: > 31 mei

Attentie :

In verband met de corona-voorschriften, dient u zich voor elke deelname aan een activiteit of bijeenkomst verplicht aan te melden (= reserveren). Let op : vol is vol !

Na aanmelding ontvangt u een bevestiging per brief of e-mail met daarin meer details wanneer u al of niet kunt deelnemen. Zo nodig nemen we telefonisch contact op voor nadere informatie. Zie verder voor extra formulieren en/of de voorwaarden elders in de Nieuwsbrief van mei 2021 of via de website : www.kbonoordwijk.nl/activiteitenprogramma.html

- A.U.B. het hele formulier inleveren -

Aanmelding deelname KBO & DBO activiteit(en) Datum - -
 > : 20.....

Naam + voorletters *) Dhr. / Mevr. :

Adres + huis nr. : **Gevaccineerd ? : JA / NEE *)**

Postcode : Woonplaats :

Telefoon : Mob. telefoon :

E-mail : Geb. dd. - -
 : 19.....

Lid van : *) KBO-Noordwijk / ANSV / WN-donateur / > Lid nr.
 n.v.t. :

Vult u dit formulier a.u.b. volledig en duidelijk leesbaar in en deponeer het in de KBO-brievenbus binnen in de hal van Het Trefpunt of De Wieken (Noordwijk), of per post naar: KBO Noordwijk, p/a Willem Alexanderpark 10, 2202 XW Noordwijk of per e-mail aan : kbo.inschr.activiteit@gmail.com Extra aanmeldingsformulier downloaden? Zie : <https://www.kbonoordwijk.nl/inschrijfformulieren.html> *) A.u.b. doorhalen wat niet van toepassing is

Puzzel

1		2	3	4	5			6	7	8	9	10		11
		12					13		14					
15	16		17			18		19		20			21	
22		23			24			25	26			27		
28					29		30				31			
32			33	34		35				36				37
		38			39				40			41		
	42			43								44		
45		46	47						48		49			50
51	52		53			54		55		56			57	
58		59			60				61		62	63		
64				65				66		67				
68			69			70	71			72			73	
		74			75				76			77		
78								79						

© ruiterpuzzels.nl

71	4	7	60	16	75	30	37	58	31	67	55	18	25	28
----	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Horizontaal

1 Lichtzinnig 6 dorst hebbend 12 roeibank 14 hoofddeksel 15 aan boord (afk.) 17 legsel 18 vogel 20 dierengeluid 21 zie aldaar (afk.) 22 internationale samenkomst 25 chirurgische behandeling 28 opgooi 29 een kuur doen 31 plezierreisje 32 technische titel 33 maanstand (afk.) 35 teleurstelling 36 persoonlijk voorwoord 37 muzieknoot 38 bezieling 40 bewonderaars 42 public relations (afk.) 43 lastig 44 lengtemaat 46 prooi zoeken 48 broedplaats 51 slee 53 bijwoord 54 hoed 56 landenteken 57 breedte (afk.) 58 plakband 60 splitsen 62 water in Italië 64 heeal 66 chemisch proces 68 geloofsgemeenschap (afk.) 69 meisjesnaam 70 boot 72 titel van een prins 73 motorraces (afk.) 74 op die wijze 76 troefkaart 78 kade waaraan men schepen lost 79 ontstoken wondvocht afscheiden.

Verticaal

1 Klein deel 2 idem (afk.) 3 vulsel tussen stenen 4 het Bijbelse goudland 5 jongensnaam 7 voorzetsel 8 harig 9 op gang komen 10 tijdschrift (afk.) 11 gemakkelijk 13 muzieknoot 16 werktuig om gaten te draaien 18 gebruik 19 aardig 21 maaimes aan een lange stok 23 vervoersmaatschappij (afk.) 24 maanstand (afk.) 26 de onbekende (afk.) 27 bijwoord 30 onderdeel van een roeiboot 34 deel van een huis 36 's nachts wakker blijven 38 tijdperk 39 kloosterling 40 aangenaam 41 paar 45 van natuurlijke samenstelling 47 vogel 49 boosaardige 50 graven 52 dunne stengel 54 dorpsgemeenschap op Java 55 afgezet veld 57 Europeaan 59 wiskundig getal 60 titel 61 neon (symbool) 63 bruto (afk.) 65 water in Frankrijk 67 traditie 71 muzieknoot 74 spil 75 ordedienst (afk.) 76 Bijbelboek (afk.) 77 de oudere (afk.).

Oplossing puzzel inleveren in envelop met tekst buitenkant 'puzzel' in de hal van de Wieken of het Trefpunt in de KBO box.

Indien gesloten: Post- e/o bezorgadres voor de puzzeluitslag: KBO Noordwijk, p/a Willem-Alexanderpark 10, 2202 XW Noordwijk.

Of per e-mail: penningmeester@kbonoordwijk.nl.

Uiterste inleverdatum is woensdag 12 mei. De prijs is een VVV bon van € 10,- welke bekend wordt gemaakt in de volgende nieuwsbrief. De oplossing van de puzzel is: 'lentekriebels' en de winnaar van de VVV bon is dhr. H. Duindam, Duinkant 9.

Activiteiten, we gaan weer opstarten...

Op moment van schrijven (10 april) zijn er al wel berichten uitgelekt dat er versoepelingen aankomen later deze maand, maar definitief is het nu nog zeker niet. Toch hangt er verandering in de lucht. Reden waarom we de eerste stappen gaan zetten om een aantal activiteiten weer op te kunnen starten, naar verwachting zo spoedig mogelijk **na half mei aanstaande**. Dit betekent dat we onder strikte voorwaarden weer beginnen met het organiseren van een aantal activiteiten die onder de huidige coronamaatregelen wellicht zullen kunnen plaats vinden. Indien de overheid de verscherpte coronamaatregelen tegen de verwachting in toch nog handhaaft of tussentijds nog weer aanscherpt, zullen deze vanzelfsprekend worden gerespecteerd en van invloed zijn op onze mogelijkheden om wat te kunnen organiseren. **Alles dus met het nodige voorbehoud !**

De voorwaarden die wij voor deelname hanteren zijn o.a.;

- **Geldig vaccinatiebewijs kunnen overleggen !**
- Vooraf; **verplicht schriftelijk aanmelden** en registratie van deelname aan een of meerdere activiteiten,
- Vertoning van **ledenpas en/of identiteitskaart + vaccinatiebewijs** bij aankomst / binnengaan,
- Respecteren van de normale coronamaatregelen :
 - minimaal 1 ½ meter afstand onderling bewaren,
 - dragen van een mondkapje tijdens lopen binnen de gebouwen (als u zit kunt u deze evt. afdoen),
 - hygiëne voorschriften in acht nemen (regelmatig handen wassen etc.),
 - direct afmelden indien u zich niet lekker voelt, bij verkoudheid, hoesten etc.,
 - opvolgen van de veiligheidsinstructies door de betrokken leidinggevende(n) van de activiteit.

Indien deelnemers zich herhaaldelijk of bewust niet aan deze regels houden, zullen ze tot nader order worden uitgesloten van deelname. Dit willen we beslist voorkomen, maar is noodzakelijk om de gewenste veiligheid voor een ieder te waarborgen, dus respecteer het bovenstaande alstublieft !

Na ontvangst van uw schriftelijke aanmelding, zult u bericht ontvangen (**Bevestiging**) of en zo ja, per wanneer u kunt deelnemen en tot wanneer. Er zijn doorlopende activiteiten, maar ook activiteiten die maar 1 x per maand of anders plaats vinden. Op uw bevestiging staat dus een begindatum en een mogelijke einddatum, let u daarop. Voor eventuele deelname na de einddatum moet u zich opnieuw aanmelden. Bedenkt u zich na aanmelding dat u toch liever nog even wilt wachten met deelnemen, meldt u zich dan ook zo spoedig mogelijk weer af. Heeft u een bevestiging ontvangen en komt u (zonder kennisgeving) een paar keer niet, dan vervalt automatisch uw recht op deelname voor de afgesproken termijn en nodigen wij

eventueel een andere deelnemer uit om uw plaats in te nemen.

Afhankelijk van het aantal aanmeldingen per soort activiteit, kan het noodzakelijk zijn dat we de activiteiten moeten opsplitsen in meerdere groepen om alle aanmeldingen zoveel mogelijk de kans te geven om deel te nemen. Daardoor kan het bijv. zijn dat groepen om en om aan de beurt zijn om deel te nemen. Let u daarom op bij het aanmelden als u zich samen met iemand anders wilt aanmelden, voeg uw aanmeldingsformulieren samen in 1 enveloppe en voeg een briefje toe dat u samen wilt deelnemen met Doet u het anders, dan loopt u grote kans dat u evt. niet samen gelijktijdig kunt deelnemen !

Van veel activiteiten is het op moment van schrijven nog niet duidelijk of ze al direct na half mei zullen opstarten. U zult in die gevallen bericht krijgen dat u weliswaar bent aangemeld maar dat de activiteit nog niet direct begint en u daarover bericht ontvangt zodra dat bekend zal zijn. Om die reden staan er bij alle activiteiten in de activiteiten-agenda van deze Nieuwsbrief nog geen datums genoemd. De activiteiten vinden zo mogelijk op de gebruikelijke dagen en tijden van de week plaats.

Houdt u in elk geval vast aan de datums die genoemd worden in de (schriftelijke) bevestiging die u na aanmelding zult ontvangen (positief als u kunt meedoen, negatief of anders als u niet direct mee kunt doen). Dat is voor u en ons leidend als uitgangspunt, eventuele veranderingen op de daarin genoemde datums zullen u tijdig worden medegedeeld. Daartoe is het van belang uw actuele telefoonnummer(s) en e-mail adressen duidelijk leesbaar in te vullen op het aanmeldingsformulier. Daarmee controleren wij ook of deze gegevens in onze ledenadministratie eveneens bijgewerkt moeten worden.



KBO Noordwijk **Activiteiten-enquête 2021**
Waarom en wat willen we peilen ?

UW HUIDIGE STEMMING :

Ik wil weer zo snel mogelijk starten

Ik kijk het eerst even rustig aan

Ik wil zeker niet voor juli starten

Ik wil zeker niet voor september starten

Ik wil niet voor volgend jaar starten

Ik ben totaal nog niet geïnteresseerd

Het activiteiten-aanbod is niet interessant (a.u.b. aankruisen wat van toepassing is)

INLEVER ADRESSEN FORMULIER :

Uw ingevulde formulier a.u.b. in een gesloten enveloppe met vermelding: **KBO Noordwijk**

(Noordwijk) Wijkgebouwen :

- **De Wieken**, Wasenaarsestraat 5
- **Het Trefpunt**, Schoolstraat 2

KBO-postbus binnen in het gebouw. Of bij beide Welzijn Noordwijk-centra, indien gesloten: maak dan gebruik van de algemene buiten postbus

(Noordwijk) Privé adressen :

- **Wigboldstraat 10**, (071 - 36 103 71)
- **Bronckhorststraat 21**, (071 - 36 466 46)
- **Bonnikleplein 51**, (071 - 88 814 07)
- **Adriaan Mouriszweg 9**, (071 - 36 146 11)

POST VERZENDING :

- **KBO Noordwijk**, p/a Willem-Alexanderpark 10, 2202 XW Noordwijk

UW EIGEN GEGEVENS :

Uw naam : _____

Uw adres : _____ Uw KBO lid no.: 5390

Uw postcode : _____

Woonplaats : _____ Mobiel no.: 06 -

Uw telefoon : _____

E-mail adres : _____

Pagina 1 van 2

KBO Noordwijk **Enquête formulier - Activiteiten**

Deze enquête is bedoeld om uw interesse te peilen. U geeft zich hiermee dus **niet** automatisch op voor een of meerdere activiteiten. Geef u hieronder a.u.b. aan naar welke activiteiten uw interesse uit gaat. U kunt onderaan opgeven of u over de met JA aangekruiste activiteiten -zodra deze weer opstarten- nader geïnformeerd wilt worden of niet! **Wilt u a.u.b. aankruisen wat van toepassing is (zie ook ommezijde).**

In welke activiteiten bent u geïnteresseerd ?

Bewegen :	JA *	NEE *	MISSCHIEN *
<input type="checkbox"/> Fietsen			
<input type="checkbox"/> Gymnastiek (MBVO)			
<input type="checkbox"/> Nordic Walking			
<input type="checkbox"/> Sport & Spel (MBVO)			
<input type="checkbox"/> Tai Chi			
<input type="checkbox"/> Volksdansen			
<input type="checkbox"/> Wandelen			
<input type="checkbox"/> Wandelen sportief			
<input type="checkbox"/> Wandelvoetbal (SJC)			
Computer :			
<input type="checkbox"/> Windows 10 (beginners)			
creativiteit :			
<input type="checkbox"/> Handwerken & Quilten			
<input type="checkbox"/> Kaarten maken			
<input type="checkbox"/> Schilderen & Aquarelleren			
<input type="checkbox"/> Schilderen & Tekenen			
tochten :			
<input type="checkbox"/> Diverse bestemmingen (nader te bepalen)			
<input type="checkbox"/> Samen koken, samen eten			
<input type="checkbox"/> Samen eten op vrijdag			
<input type="checkbox"/> ...			
ografie :			
<input type="checkbox"/> ...			
el :			
<input type="checkbox"/> ... (Oudt Noordwijk)			
<input type="checkbox"/> ... voor beginners			
lassen :			
<input type="checkbox"/> ...			
kultuur :			
<input type="checkbox"/> ... bezoek			
<input type="checkbox"/> ... geschiedenis			
<input type="checkbox"/> ... leeskring			
<input type="checkbox"/> Museum bezoek			
Overig :			
<input type="checkbox"/> Bijlarten			
<input type="checkbox"/> Bingo			
<input type="checkbox"/> Lezingen informatief			
<input type="checkbox"/> Modeshow			
<input type="checkbox"/> Spelmiddag			
<input type="checkbox"/> Sociëteit / Bijpraat- & Borreluurtje (B & B-uurtje)			
<input type="checkbox"/> Vakantieweek (bus- of bootreis)			
<input type="checkbox"/> Vieringen overig			

Kruis hier aan om geïnformeerd worden als de met JA aangekruiste activiteiten weer beginnen. Vergeet niet uw naam, adres en overige gegevens op de achterzijde van het formulier in te vullen ?

Enquête activiteiten

Bij de vorige Nieuwsbrief heeft u allemaal een enquêteformulier ontvangen over de activiteiten die we doen, uw mening daarover; of u geïnteresseerd bent of niet of dat u nog twijfelt. Tevens werd u gevraagd hoe graag u en op welke termijn u eventueel weer aan activiteiten zou willen deelnemen in deze ongebruikelijke corona omstandigheden.

Wij hebben inmiddels al een redelijk aantal reacties ontvangen, waarvoor onze hartelijke dank. Echter we menen toch wel dat we op nog wat meer reacties mogen rekenen want het gaat tenslotte ook om uw eigen belang. Wat zit er in het aanbod, wanneer wilt u graag weer van start gaan en samen weer andere deelnemers ontmoeten. Wij zijn afhankelijk van uw inbreng om echt te weten waar we staan, wat beter zou kunnen enz. enz. We willen u daarom oproepen om het enquêteformulier alsnog in te vullen als u dat nog heeft gedaan. Bent u het formulier in kwijt, ze zijn beschikbaar in De Wieken boven de KBO-postbus in de hal bij binnenkomst.

U kunt het formulier ook downloaden via internet : www.kbonoordwijk.nl/inschrijfformulieren.html of neem even contact op met een van de bestuursleden (telefoonnummers achterin de Nieuwsbrief).

Alvast bedankt voor uw medewerking !

Jubilea, niet vergeten!

In het verleden schonk KBO Noordwijk steeds aandacht aan de hoogtijdagen van leden bij bijv. 40, 50, 55 en 60-jarige huwelijksfeesten. Dit natuurlijk voor zover deze trouwdagen aan de ledenadministratie waren opgegeven.

- Daar is een aantal jaren geleden om meerdere redenen vanaf gestapt, o.a. omdat bijv. ;
- Een van de partners geen lid (meer) was en we daar dus geen gegevens van hadden.
 - Het overlijden van partners niet altijd werd gemeld.
 - Echtscheidingen e.d. niet werden doorgegeven.
 - Alleenstaanden nooit in aanmerking kwamen voor een extra attentie.

Dat heeft destijds meerdere keren tot meestal vervelende situaties geleid als de rayonhoud(st)er op de in het ledenbestand genoemde verjaringsdatum van een trouwdag langs kwam en de partner al (soms langere tijd) overleden was, men gescheiden was enz. enz. Dit soort jubilea slaat natuurlijk terug op informatie die vaak tientallen jaren terug is opgegeven en dus tussentijds door allerlei omstandigheden kan zijn gewijzigd. Daarvoor in de plaats is een jubileum teruggekomen, waarbij elk lid dat 25 jaar of meer lid is, wordt verrast met een cadeaubon. Die bonnen worden gedurende het 25^e jaar bij de betreffende leden bezorgd. Op deze wijze komt iedereen aan de beurt voor een leuke attentie en wordt niemand uitgesloten op voorwaarde dat men het 25-jarig jubileum haalt.



Nu krijgen we toch ook wel weer signalen dat men graag laat weten wanneer men een respectabel huwelijksjubileum zal bereiken en daar enige aandacht voor is.

Daarom het volgende voorstel ; Per direct kunt u vanaf heden uw 40- 50- 60- 65- of 70-jarig huwelijksjubileum **tijdig** bij ons aanmelden voor publicatie op voorwaarde dat beide partners lid zijn van KBO Noordwijk. We zullen in de Nieuwsbrief een jubileum-overzicht plaatsen met de jubileumdatums en namen van beide partners (als u dat wilt en de aanmelding vroeg genoeg heeft gedaan vòòr het uitkomen van de Nieuwsbrief).

Leden waarvan de partner geen lid is van de KBO kunnen dit om bovengenoemde redenen helaas niet.

IN MEMORIAM

Mevr. E.A. Vlasman-Vermeij
 Raadhuisstraat 40 **85 jaar**

Mevr. B.C.B.C. Steenvoorden-Zonneveld
 Groot Hoogwaak 1 k203 **94 jaar**

Mevr. J. Brouwer-van der Meulen
 Groot Hoogwaak 1 k023 **90 jaar**

Dhr. T.F.J. Jansen
 Spinozaweg 21B **85 jaar**

Dhr. P.M. de Bruin
 Binnenweg 28A **77 jaar**

Dat zij mogen rusten in vrede

KLAGTENFORMULIER

WMO Voorzieningen

Huishoudelijke hulp, hulpmiddelen en vervoer.

Naam:

Adres:

Postcode: Woonplaats: Telefoonnr.:

Huishoudelijke hulp Organisatie:

Klacht:

.....
.....
.....

Hulpmiddelen:

Klacht:

.....
.....
.....

Vervoer/ pasnummer:

.....
.....
.....

Handtekening: Datum:

Het is belangrijk om uw klachten te melden, doet u dit a.u.b. zo snel mogelijk. Via het DBO (Drie Bonden Overleg) wordt er contact opgenomen met de Gemeente of de betrokken instanties. Op die manier kunnen we in elk geval zorgen dat de klachten op de juiste plaats besproken worden en problemen signaleren.

Dit formulier kunt u in een van de DBO-brievenbussen deponeren in de hal van De Wieken en Het Trefpunt! Voegt u indien nodig de beschrijving van uw klacht op meer papier toe, bij elkaar in gesloten enveloppe.



Waarom is bewegen voor ouderen zo belangrijk ?

Sporten en bewegen helpt je om fit te blijven, ook op oudere leeftijd. Het helpt je een goede conditie te behouden en je lichamelijk en mentaal fitter te voelen. Ook verlaagt het de kans op (chronische) ziektes. Vitaal ouder worden heeft bovendien als voordeel dat je langer de activiteiten kunt blijven doen die je graag doet.

Bewegen brengt je onder de mensen

Bewegen is zeker ook mogelijk in groepsverband. Hierbij combineer je de lichamelijke voordelen met het vergroten of onderhouden van je sociale contacten. Voor velen geldt dat het in groepsverband sporten of bewegen bijdraagt aan het plezier dat aan bewegen wordt beleefd. Bewegen in groepsverband maakt het bovendien makkelijker om bewegen vol te houden. Het is een stok achter de deur.

Ziektes voorkomen en te lijf gaan

Regelmatig bewegen is één van de goedkoopste en beste manieren om een betere gezondheid te krijgen en te houden. Lichamelijke beweging is goed voor het hart, de bloedvaten en de longen en verkleint de kans op chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en kanker. Maar het kan ook een heilzame werking hebben op mensen die al last hebben van een chronische aandoening. Denk daarbij aan hartziekten die te maken hebben met slagaderverkalking, maar ook ouderdomssuiker, botontkalking, beroerte en depressie. Bij mensen met artritis kan lichamelijke beweging zelfs de pijn verminderen. Bewegen met beleid is hier wel het advies: ken en respecteer je grenzen.

Nederland heeft een officiële beweegnorm

Deze is in 2017 herzien door de Gezondheidsraad, die een vernieuwd advies heeft gepresenteerd aan de minister van

VWS. Voor ouderen luidt het advies: 150 minuten per week, verspreid over meerdere dagen, matig intensief bewegen. Bijvoorbeeld door te wandelen, fietsen, golfen, zwemmen, de hond uit te laten of flink door te werken in het huishouden of in de tuin. Het gaat erom dat je hartslag en lichaamstemperatuur omhoog gaan en dat het iets moeilijker wordt om te praten. Deze regelmatige vorm van bewegen levert een betere conditie op en kan direct of indirect het risico verlagen op het ontstaan van ziekten.

Voor mensen die niet of nauwelijks actief zijn (dus nooit deze richtlijn van 2,5 uur per week halen), leidt elke stijging van lichamelijke beweging tot een betere gezondheid. Om precies te zijn is de gezondheidswinst het grootst voor mensen die van inactiviteit naar enige beweging gaan.

De voordelen van sporten en bewegen:

- Het verbetert het humeur en geeft energie.
- Het is goed voor de bloedcirculatie, ademhaling, spieren, gewrichten en botten.
- Het verbetert de loopsnelheid.
- Het verkleint het risico op fracturen.
- Het verbetert de balans, wat het risico op vallen verkleint.
- Het stimuleert de stofwisseling en heeft een positieve invloed op het gewicht.
- Het verhoogt de weerstand en helpt om stress kwijt te raken.
- Het hangt positief samen met gezondheid gerelateerde kwaliteit van leven.
- Goed voor de mentale gezondheid en draagt bij aan onafhankelijkheid op latere leeftijd.
- Het lijkt de kans op fysieke en cognitieve beperkingen, waaronder dementie en Alzheimer, te verminderen.



(Foto: Jolanda de Zeeuw)



Algemene informatie KBO Noordwijk-lidmaatschap Contributie

Per 1 januari 2021 bedraagt de contributie voor het lidmaatschap € 24,00 per persoon en voor elk volgende lid op hetzelfde adres € 20,00 per persoon per jaar.

Duur van het lidmaatschap

De minimale duur van het KBO Noordwijk-lidmaatschap is tenminste één volledig kalenderjaar. Het lidmaatschap wordt daarna jaarlijks automatisch verlengd met een jaar.

Lidmaatschap opzeggen

De opzeggingstermijn is minimaal één maand voor het einde van enig jaar (dus vòòr 1 december) en dient schriftelijk te geschieden aan de ledenadministratie. Het actuele adres van de KBO Noordwijk ledenadministratie vindt u altijd achterin de Nieuwsbrief en op de website www.kbonoordwijk.nl

Volgende Nieuwsbrieven

Kopij inleveren bij:

John Peeters, Wigboldstraat 10, 2203 BV Noordwijk
071 36 103 71, E: redactie@kbonoordwijk.nl

	Nummer	uiterste inleverdatum:
2021		
juni	5	12 mei
juli/augustus	6	16 juni
september	7	11 augustus
oktober	8	15 september
november	9	13 oktober
december	10	17 november

Vorige Nieuwsbrieven

Van dit jaar en van vorig jaar kunt u vinden op onze website www.kbonoordwijk.nl

Zeemanskoor

De Noordwijkers



Voor een gezellig optreden met Zeemans-
en/of Oud Hollandse liedjes.
info@denoordwijkers.nl
www.denoordwijkers.nl
Tel. 06 81006792



Samenstelling KBO-bestuur

Mw. B. Mulder-Veenema voorzitter
071 36 466 46
E: voorzitter@kbonoordwijk.nl

P.J. Caspers secretaris
E: secretaris@kbonoordwijk.nl

Secretariaat KBO Noordwijk:
(p/a) van Berckelweg 51-A,
2203 LA Noordwijk

J.M.J. Berbée penningmeester
071 36 138 58
Ibannummer: NL23 INGB 0003 644 769
t.n.v. KBO Noordwijk
E: penningmeester@kbonoordwijk.nl

Mw. M.M.F. v. d. Burg
E: wmo@kbonoordwijk.nl
071 36 160 84

P.J.L.J. Peeters
E: redactie@kbonoordwijk.nl
071 36 103 71

Mw. A. van Beelen
E: activiteiten@kbonoordwijk.nl
071 88 814 07

Mw. J. Peen-Giezen
E: algemeen@kbonoordwijk.nl
071 36 146 11

Welzijn Noordwijk

Het Trefpunt Schoolstraat 2 071 71 143 34
De Wieken Wassenaarsestraat 5a 071 71 143 34

Sociaal Domein (WMO)

Lokaal Loket Voorstraat 42 071 36 176 00

Adviesraad Sociaal Domein (WMO)

Mw. M.M.F. v. d. Burg E: wmo@kbonoordwijk.nl
071 36 160 84

Ouderen-adviseurs

Mw. Wil van Leeuwen E: wcevanleeuwen@ziggo.nl
071 3616163

Mw. Janneko Peen-Giezen E: algemeen@kbonoordwijk.nl
071 3614611

Belasting-adviseurs

C. van Dam E: c.van.dam@casema.nl
071 36 113 18

J.F.M. van der Hoeven E: hansvanderh@casema.nl
06 536 32 160

Mw. Wil van Leeuwen E: wcevanleeuwen@ziggo.nl
071 36 161 63

Ledenadministratie:

Help onze administratie en geef adreswijzigingen door aan:
H.C. Bogaards Goohorstlaan 31 071 36 157 78
E: ledenadministratie@kbonoordwijk.nl

Overig

Rayonhouders: Dhr. J.J. Groenewoud 06 197 50 676
E: rayonhouders@kbonoordwijk.nl

Activiteiten: Mw. A. van Beelen 071 88 814 07
E: activiteiten@kbonoordwijk.nl

Reizen: Mw. A. van Beelen 071 88 814 07
E: reizen@kbonoordwijk.nl

Redactie: P.J.L.J. Peeters 071 36 103 71
E: redactie@kbonoordwijk.nl

Webmaster: A. van den Burg
E: webmaster@kbonoordwijk.nl

Groot Hoogwaak
WONEN • ZORG • LEEFPLEZIER

*Zorg aan huis nodig?
Wij denken met u mee!*

**De Noordwijkse
(thuis)zorgorganisatie**

Groot Hoogwaak 1
2202 TG Noordwijk
071 368 88 88
www.groothoogwaak.nl

**SEA YOU
HOTEL NOORDWIJK**

Een betaalbaar adres voor :
Receptie, Verjaardag, Feest
Condoleance etc.

Fam. Geerlings
Duinweg 7, 2202 RA Noordwijk
telefoon 071 3612139
www.seayouhotel.nl

ieder mens zijn eigen wens

Areen van der Plas

BARBARA
UITVAARTVERZORGING

T 071 36 46 006 (dag en nacht bereikbaar)
www.barbara-uitvaartverzorging.nl

