



KBO Zaanstreek - Noord

*KBO Seniorenbelang Zaanstreek-Noord
Krachtig, Betrokken en Ondernemend*

Sinds 1955

Kom Bij Ons

De KBO'er

Maandelijks informatieblad nr. 05

juni '25

Website:

zaanstreek-noord.kbonoordholland.nl

Secretariaat:

kbosecr.zn@kpnmail.nl

K.v.K. nr.: 72825952

Bankrekeningnr. NL27 RABO 0334 4920 41

t.n.v. KBO Seniorenbelang Zaanstreek-Noord
Jaarcontributie € 25,-- per persoon.



Vroeger vonden wij het leuk om op de kermis naar prijzen te hengelen. Tegenwoordig hengelen onverlaten naar uw geld en sieraden. Zowel digitaal als aan de voordeur.

TRAP ER NIET IN, GA NIET IN GESPREK MET DEZE FIGUREN.



**GEZOND
& VITAAL**
Zaandam

Praktijk GEZOND & VITAAL biedt een breed aanbod aan specialisaties. Heeft u last van langdurige rugklachten, schouderklachten of andere klachten aan het bewegingsapparaat? Onze therapeuten helpen u graag hier zo goed mogelijk mee om te gaan.

Contactgegevens:

Zuiddijk 137

1501 CE Zaandam

www.fysiotherapie-zaandam.nl

J.H. Dunantstraat 54

1561 BD Krommenie

www.fysiotherapie-krommenie.nl

Voor meer informatie, bezoek onze website.

U kunt ons bereiken via e-mail: **zaandam@gezond-vitaal.com**

Of telefonisch op nummer: **075 - 785 0922**

J&R Fashion
Zuiderhoofdstraat 46
Krommenie
075 – 628 8533



MODE VOOR ELK MOMENT

SPECIAALZAAK IN
Huishoudelijke Apparatuur

RENAUD

EIGEN TECHNISCHE DIENST
ONDERDELEN SNELLE SERVICE
INBOUW APPARATUUR
DESKUNDIGE INSTALLATIE

Wandelweg 41-B
1521 AB Wormerveer
Tel.: 075 – 621 21 08
info@renaudwitgoed.nl

WWW.RENAUDWITGOED.NL

Witgoed specialist

Altijd zeker van je zaak

KBO Seniorenbelang Zaanstreek-Noord

Als u de informatie van onze vereniging per mail wilt ontvangen stuur dan een mailtje naar Peter Smit: pcs.smit@kpnmail.nl

Inhoudsopgave:

Pagina

4	Van de voorzitter
5	Programma KBO en Pelikaan in juni
5	Museumbezoek
5	Gezond Natuur Wandelen
5	Bingo
6	Samen een bakkie doen
6	KBO, Kom bij ons
7	Geld verdienen voor onze KBO-verenigingskas
7	Zorgteam
9	Veluwemeercruise woensdag 25 juni
11	Pinkstergedachte
13	Jeu de Boules in het Agathepark
13	Paaltje werpen
15	Met deze tips word je niet opgelicht door malafide klusjesmannen
16	Bestellen, betalen, maar niks ontvangen: met deze tips voorkom je een aankoop bij een malafide webshop
18	Beweegcijfers 2024 bekend: conclusie blijft zorgwekkend
20	Beweegposter
23	iDEAL verdwijnt: het nieuwe betalingssysteem wordt Wero?
25	Aflevering 30 van de mooie ontmoeting
26	Handen
29	Belangrijke telefoonnummers
30	Namen en adressen
32	Puzzel

Op maandag 30 juni verschijnt de volgende KBO'er.

U kunt uw bijdragen tot **maandag 16 juni** aanleveren, e-mail: kbo.redactie@gmail.com

De redactie van de KBO'er behoudt zich het recht voor om ingezonden artikelen te bewerken en/of in te korten.

Aangeleverde teksten mogen 2, maximaal 3 A5-jes lang zijn.

Als u regelmatig met ons meegaat, met dagtochten of met museumbezoeken dan is het handig om een Museumkaart aan te schaffen. Deze kost € 75,-, bij verlenging € 69,-, en is te bestellen via:

<https://www.museum.nl/nl/museumkaart>.

Met een paar museumbezoeken heeft u het bedrag al terugverdiend.

Voorwoord van de Voorzitter.

Het regent, het heeft gehageld en geonweerd. Net terug gekomen op de camping na een zonnige dag in noord Spanje en in plaats van lekker BBQ'en, voor u de KBO'er verder afwikkelen. Nadat het grootste deel door Ria, die nu in Schotland zit, is voorbereid.

Tijdens de vakantie kom ik soms aan lezen toe en het eerste boek is het boek dat ik als laatste gekocht heb. Ik zag het bij Stumpel liggen terwijl ik nog even snel een Campinggids ging halen. Ik kon het niet laten liggen en heb het meegenomen en bijna in één adem uitgelezen.

De titel: **Paus Franciscus – HOOP – de autobiografie.**

***HOOP** is rijk aan onthullingen, anekdotes en verhelderende reflecties. Het boek is levendig en diepmenselijk, ontroerend en soms grappig, en tegelijkertijd een morele en spirituele getuigenis. In zijn autobiografie legt Paus Franciscus zijn hoopvolle nalatenschap vast voor toekomstige generaties.*

Een citaat waar ik het geheel mee eens ben. Goed om het boek gelezen te hebben. Het is de moeite waard om het ook te lezen.

Inmiddels ben ik aan een ander boek begonnen en heb er nog meer mee, dat is het voordeel van het reizen met de caravan.

Wat mij verontrust is dat, ondanks de vele waarschuwingen, er nog steeds mensen in de mooie praatjes van onverlaten trappen en zich laten oplichten. Vandaag was er in Krommenie weer een figuur aan het proberen om dakgoten te mogen reinigen. Tegelijk werd er via de post bij mensen een 'Laatste herinnering' bezorgd, met een onzinnige waarschuwing daarop, die overigens nergens op slaat. TRAP ER NIET IN. Denk eerst altijd na en neem daar de tijd voor. Overleg met kinderen of bekenden.

Vandaar maar weer een waarschuwing op de voorpagina. Zie ook pagina 15.

Nu nog de datums van het 'Programma KBO en Pelikaan' aanpassen en dan kan deze KBO'er voor controle naar Marijke. Daarna naar Watermerk van Odion, zij drukken iedere maand uw KBO'er en dan krijgt u deze weer in de bus.

Rest mij u allemaal een mooie zomer te wensen. Deze regenbui gaat wel weer voorbij en dan gaan we morgen het vlees wel op de BBQ leggen en ervan genieten.

Peter Smit, Uw voorzitter

Programma KBO en Pelikaan

Donderdag	05-06-2025	- Pelikaan, Brei Café, aanvang 13:30 uur, entree € 3,50 incl. kopje koffie of thee
Vrijdag	06-06-2025	- Pelikaan, Klaverjassen, aanvang 13:30 uur, entree € 2, consumpties eigen rekening
Vrijdag	13-06-2025	- Pelikaan, Klaverjassen, aanvang 13:30 uur, entree € 2, consumpties eigen rekening
Woensdag	18-06-2025	- Pelikaan, Sjoelen, aanvang 13:30 uur, entree € 2, consumpties eigen rekening
Vrijdag	20-06-2025	- Pelikaan, Klaverjassen, aanvang 13:30 uur, entree € 2, consumpties eigen rekening
Woensdag	25-06-2025	- Dagtocht KBO, Veluwemeercruise
Vrijdag	27-06-2025	- Pelikaan, Klaverjassen, aanvang 13:30 uur, entree € 2, consumpties eigen rekening
		- Pelikaan, Wijntje met Trijntje, aanvang 16 uur, entree € 2, consumpties eigen rekening
Donderdag	10-07-2025	- Jeu de Boules in het Agathepark
Woensdag	06-08-2025	- Paaltje Werpen bij de Cromme Bal

Museumbezoek

Het is de bedoeling om vanaf augustus weer iedere derde woensdag van de maand een museum te bezoeken. *Peter Smit*

Gezond Natuur wandelen

Gezond Natuur Wandelen elke dinsdag om 10.00 vanaf Verpleeghuis Rosariumhorst. Tijdens deze wandeling lopen we op een rustig tempo, aangepast op het kunnen van de deelnemers, eventueel met wandelstok of rollator. (Duur ca. 30-45 minuten).

Gezond Natuur Wandelen elke donderdag om 10.00 vanaf de Pelikaan.

Tijdens deze wandeling lopen we een wat grotere afstand (duur ca. 1 uur).

Bingo

We nemen even een paar maanden vrij. Genieten van mooi weer en de mogelijkheden die dat geeft: wandelen, fietsen, barbecueën, optrekken met elkaar, familie, vrienden en kennissen. Wij wensen u allen een prettige zomer.

Op 24 september kunt u weer naar de Ontmoetingsruimte van de Petruskerk komen voor een nieuw seizoen Bingo.

Samen een bakkie doen!

Een mooi begrip in Nederland. Even samen een kopje koffiedrinken. Gewoon om even te praten met andere mensen. Gewoon om andere mensen te ontmoeten. Gewoon om even weg te zijn van de dagelijkse beslommeringen. Gewoon om even tegen iemand aan te kijken en niet naar de TV of de planten en de muren. Gewoon om even naar elkaar om te zien. Gewoon om even warmte of kou te ontvluchten en bij te komen in een behaaglijke omgeving.

Koffiedrinken in Krommenie

Elke woensdag kunt u van 10:00 uur tot 12:00 uur terecht in één van de Kerken in Krommenie.

Hierbij het rooster voor de komende maanden:

4 juni	Petruskerk, Snuiverstraat 2
11 juni	Nicolaaskerk, Kerkplein 1
18 juni	Petruskerk, Snuiverstraat 2
25 juni	Leliekerk, Lisdoddelaan 1
2 juli	Petruskerk, Snuiverstraat 2
9 juli	Nicolaaskerk, Kerkplein 1
16 juli	Petruskerk, Snuiverstraat 2
23 juli	Leliekerk, Lisdoddelaan 1
30 juli	Oud Katholieke kerk, Noorderhoofdstraat 131



Koffiedrinken in Wormerveer

U bent elke woensdagochtend van 10:00 tot 13:00 uur van harte welkom om gezellig met elkaar koffie te drinken en een praatje te maken in 'De Nieuwe Steeg' in de kosterij achter de PKN-kerk in Wormerveer. We zien u graag. *Tine Graas.*

KBO, KOM BIJ ONS:

Onze activiteiten zijn voor iedereen toegankelijk en De toegang is gratis, tenzij anders vermeld.

Wilt u KBO Seniorenbelang Zaanstreek-Noord ondersteunen, dat kan:

- Door lid te worden van deze actieve vereniging. Hiervoor kunt u contact opnemen met onze ledenadministrateur Tiny Koster, telefoon 06 – 1828 0783.
- U hoeft niet te wachten tot u 70+ bent, al vanaf 50+ bent u welkom om lid te worden.

Wij stellen dat zeer op prijs.

Geld verdienen voor onze KBO verenigingskas

Heeft u een lot of loten van de Vriendenloterij? Dan kunnen u, familieleden en vrienden bellen met de Ledenservice van de Vriendenloterij (telefoonnr. 088 – 0201020), via keuzeoptie 5 krijgt u een medewerker aan de lijn, u kunt bij deze medewerker aangeven dat u de **KBO Zaanstreek-Noord** met registratiecode **21811** wilt koppelen aan uw lot of loten. Hier zijn géén bijkomende kosten aan verbonden. Als deze procedure is afgerond ontvangen wij elke maand €6,41 voor elk lot waarmee u meedoet aan de VriendenLoterij.



In de Algemene Leden Vergadering op 12 maart 2025 werd een opmerking gemaakt dat een mogelijke prijs gedeeld zou moeten worden met onze KBO. Dat is bij de Vriendenloterij gecontroleerd en blijkt volledig onjuist te zijn. Een prijs is altijd helemaal alleen voor de lot houder. Dus wint u een prijs, dan is de hele prijs voor u.

Vomar Heeft u een **Vomar** Klant-is-Koning kaart?

En heeft u uw Klant-is-Koning kaart via clubcode **KBAS2024** gekoppeld aan KBO Seniorenbelang Zaanstreek-Noord, dan sponsort Vomar ons. Voor u geen kosten, maar uw KBO krijgt 0,5% van uw inkopen als sponsorgeld.

Zorgteam

Wij hebben een aantal leden in ons zorgteam, maar we zouden daar graag nog een aantal extra personen bij willen hebben. Met name het team van Cliëntondersteuners / Ouderenadviseurs kan versterking gebruiken. Bijzonder mooi werk om onze leden te helpen bij hun vraagstukken.

Interessant? Kijk op internet bij KBO Noord-Holland.
Meld u aan bij onze secretaris.



HAIR

Creations

Hair Creations uw kapsalon

Vlietsend 52
1561 AD Krommenie
Telefoon: 075 – 621 3612

Openingstijden:
Di - Vr 08:30 – 17:30 uur
Do. avond tot 21:00 uur
Zat. 08:00 - 14:00 uur

*S*lagerij ^{Kwaliteits}
Sijt Buis

Puur genieten van vlees.
Ambachtelijk bereid en die kwaliteit proeft u.

Zuiderhoofdstraat 4 1561 AL Krommenie
Telefoon/Fax: 075-6281917



Belles Dentelles

lingerie winkel &
lingerie groothandel

Krista Peereboom
eigenaar

Zuiderhoofdstraat 2B
1561 AL KROMMENIE
Tel. 075-202 9134 / 06-5201 6956

info@bellesdentelles.nl
www.bellesdentelles.nl



Veluwemeercruise woensdag 25 juni

Zoals altijd is ook nu de belangstelling weer groot. De verwachting is dat de bus volgeboekt is als deze KBO'er uitkomt. In dat geval heeft u altijd nog een kansje als u zich op de reservelijst laat zetten.

Vertrek:

- **We verzamelen In Krommenie om uiterlijk 9:45 uur (lekker iets later dan anders) naast Café de Remise aan de Provincialeweg 60, op de plaats van het oude NS station.**
- De bus **vertrekt** uit Krommenie **om 10:00 uur**
- **Via Wormerveer, verzamelen om 10:00 uur bushalte Wandelweg zijde van NS station en vertrek zodra de bus er is, naar Elburg.**

Aankomst:

- **Rond het middaguur gaan we aan boord bij Rederij Randmeer in Elburg.**

De tocht gaat over het Veluwemeer richting Harderwijk. Tijdens deze tocht krijgt u eerst een lekkere koffietafel (met kroket) en later nog een kopje koffie of thee met gebak aangeboden.

- **Rond 14:30 uur** zijn we terug aan de Havenkade in Elburg en heeft u ruim een uur vrijaf om het mooie centrum van dit historische vestingstadje te bezoeken. Desgewenst krijgt u bij het verlaten van het schip een stadswandeling op papier uitgereikt.
- **Tip!** Het Bottermuseum, Museum Elburg en Museum Sjoel Elburg liggen op de route. Met uw museumkaart wilt u zo even binnen!



Terugreis:

Zorg dat u op tijd aanwezig bent bij de bus want deze vertrekt om uiterlijk 16:00 uur huiswaarts

- **De bus vertrekt huiswaarts vanaf de parkeerplaats aan het Schootsveld (aan de andere kant van de vesting), dit is ca. 10 minuten lopen vanaf de Havenkade via Vischpoortstraat en Jufferenstraat.**
- **We verwachten om 17:45 uur terug te zijn bij onze laatste uitstapplaats Krommenie.**

- **Kosten**

Deze dagtocht kost **€ 58,- per persoon**

- **Betaling direct na aanmelding:**

- De reissom dient na aanmelding te worden overgemaakt op Bankrekening: **NL27 RABO 0334 4920 41** ten name van **KBO Seniorenbelang Zaanstreek-Noord.**

Aanmelding alléén schriftelijk:

- Als u wilt mag u een introducté meenemen.
- Als de bus vol is hanteren wij een reservelijst.

➤ ***Deelname aan onze dagtochten:***

Vergeet uw rollator of wandelstok niet deze dag. Elburg is niet heel groot, maar u moet zich wel zelfstandig kunnen verplaatsen.

Aanmelden via e-mail Marijkeklinge@gmail.com

Of schriftelijk via onderstaand formulier, inleveren bij:

Marijke Klinge, Spinozahof 31, 1561 KR Krommenie



.....
AANMELDINGSFORMULIER dagtocht 25 juni 2025

<i>Veluwemeercruise en bezoek aan Elburg</i>
<i>Datum van aanmelding:</i>
<i>Naam:</i>
<i>Adres:</i>
<i>Woonplaats:</i>
<i>Telefoonnummer:</i>
<i>Dieetwensen:</i>
<i>Opstapplaats: KROMMENIE / WORMERVEER (ÉÉN PLAATS DOORHALEN)</i>
<i>Ik breng een introducté mee:</i>
<i>Naam:</i>
<i>Adres:</i>
<i>Woonplaats:</i>
<i>Telefoonnummer:</i>
<i>Dieetwensen:</i>
<i>Opstapplaats: KROMMENIE / WORMERVEER (ÉÉN PLAATS DOORHALEN)</i>

Pinkstergedachte

Pinksteren is openstaan
voor een kracht
die je boven jezelf uittilt.
Is warm lopen
voor iets wat hoop geeft
en uitzicht biedt.
Is geloven dat
heel gewone mensen
iets buitengewoons
tot stand kunnen brengen
als ze zich laten
inspireren door woorden
van liefde en kracht.



Pinksteren is diep ademen
en alles wat in je is
openzetten voor een droom
die lucht geeft.
Is je vleugels uitslaan
en je mee laten nemen
door die windvlaag van Boven
die als een frisse bries
over de aarde waait.

Pinksteren is de kracht van God
in elkaar herkennen
en in zijn / haar Geest
met elkaar verdergaan.

Greet Brokerhof-Van der Waa





Drogisterij Parfumerie Zijp

"Voor een ruim
assortiment en een
passend advies"

Heiligeweg 36
1561 DK KROMMENIE
Tel. 075 - 628 3708



Dagactiviteitencentrum Het Watermerk
is onderdeel van Odion.

Odion ondersteunt mensen met een
beperking in de regio's Zaanstreek,
Waterland en Kennemerland.

Informatie www.odion.nl
Telefoon 0299 - 412 812



MET ZORG HET GEWONE LEEVEN ONDERSTEUNEN

PRINTSERVICE & MAILING

Bloemenshop Romaré

Bezorgdienst
Fleurop

info@bloemenshopromare.nl

Zuiderhoofdstraat 60
1561 AN KROMMENIE
Tel. 075 - 640 3230

www.bloemenshopromare.nl

10 % korting bij inlevering
van deze advertentie - BON



*Al meer dan 100 jaar
hét adres voor de
hele familie*

Groot Schoenen
Zuiderhoofdstraat 29
1561 AH Krommenie
Tel. 075 - 628 1614
www.grootschoenen.nl

Jeu de boules in het Agathepark



In juli mogen we weer te gast zijn bij de Petanque vereniging Agathe Boules in Krommenie. Wij hopen elkaar bij mooi weer te ontmoeten en samen veel plezier te beleven aan het spel op

Donderdagmiddag 10 juli

Aanvang om 13:00 uur

Plaats: Agathepark, vóór de muziektent

We doen er alles aan om deze middag te doen slagen!

U bent hierbij van harte uitgenodigd om jeu de boules te komen spelen of eventueel als u wilt gewoon om te komen kijken! Introducees zijn ook welkom!

U hoeft geen entree te betalen en het kopje koffie of thee met iets lekkers is gratis.

Voor het wijntje, bier, fris of iets anders betaalt u € 1,50.

Pret staat deze middag voorop en er wordt echt alles aan gedaan om er een geslaagde middag van te maken, waarbij er voor de spelers uiteraard weer een paar leuke prijsjes zijn te winnen.

Graag wel even zo spoedig mogelijk bij mij opgeven:

Tiny Koster, Mobiel tel.nr. 06 18 28 07 83

Email: Tinykoster7@gmail.com

Paaltje werpen



Traditioneel zullen onze leden met introduce's weer het Oudhollandse spel "Paaltjewerpen" spelen op

Woensdagmiddag 6 augustus

Aanvang om 14:00 uur

Plaats: tennisvereniging "De Cromme Bal"

Rosariumpark 184, naast de Rosariumhorst

Altijd prijs en twee consumpties.

De eigen bijdrage is: **€ 5,--**

Wij heten u graag van harte welkom!

U hoeft zich niet van tevoren aan te melden!

De stand zal digitaal worden bijgehouden en op volgorde van de uitslag zullen alle deelnemers mogen kiezen uit vele leuke prijzen.

Spelregels: "Paaltjewerpen", ook wel "Steenwerpen" genoemd, is een Oudhollands spel dat in de Middenbeemster en in Purmerend nog wel op de markt wordt gespeeld. Bij het "Paaltjewerpen" is het de bedoeling om met een steen een paaltje met daarop een dobbelsteen omver te gooien. Wanneer beiden omgegooid worden krijgt de werper het aantal punten dat de dobbelsteen toont. De punten van de dobbelsteen tellen dubbel als het paaltje blijft staan.



Conceptstore Pear Tree

Cadeauwinkel

Stationsstraat 2, 1521 DT Wormerveer

+31 75 615 3688 of +31 611 401 611

info@pear-tree.nl

www.Pear-Tree.nl

In Conceptstore Pear Tree kunt u terecht voor een breed assortiment aan unieke handgemaakte producten van diverse lokale ondernemers.

U vindt bij ons zelfgemaakte sieraden, woondecoraties, kaarsen en een ruim en divers aanbod aan ambachtelijke producten.

Onze winkel is de ideale plek om inspiratie op te doen voor eigen creaties.

Stap eens binnen in onze winkel en laat u inspireren!

Wij verwelkomen u graag op

maandag t/m vrijdag van 10:00 – 18:00 uur

Zaterdag van 10:00 – 17:00 uur



HEiNEKLEDiNG

Zaanweg 116, 1521 DR Wormerveer, T. 075-628 1373

info@heine-kleding.nl / www.heine-kleding.nl

**Volg Heine Kleding Wormerveer op Facebook
en blijf op de hoogte van onze collectie en aanbiedingen**

Zowel bij RTV Noord-Holland als bij de NOS worden de volgende waarschuwendende berichten verspreid.

Het is aan te raden deze berichten goed te lezen en het ook door te geven aan familie, vrienden en bekenden.

Er vallen teveel slachtoffers door dit soort praktijken.

Met deze tips wordt je niet opgelicht door malafide klusjesmannen

De politie ontvangt regelmatig meldingen van mensen die zijn opgelicht door dakdekkers, sleutelmakers, loodgieters of andere klusjesmannen. Soms bieden deze oplichters hun diensten onaangekondigd aan de deur aan, andere keren worden zij benaderd na een verzoek om hulp. Met deze tips word je niet door ze om de tuin geleid.

Je bent je sleutel kwijt, de deur klemt of er is ingebroken: allemaal situaties waarin je snel hulp nodig hebt. Juist op die momenten gaat het vaak mis, waarschuwt Erwin Sintenie van de politie Noord-Holland. "Juist op het moment dat je in nood zit, begin je in Google bovenaan te kijken en de eerste die je bovenaan ziet, bel je. Helaas zien we dat in die categorie ook echt de slechte bedrijven zitten."

Hoge plek op Google ingekocht

Regelmatig wordt de politie gebeld door mensen die zeggen te zijn opgelicht. "Degenen die bovenaan in de zoekmachines staan, zijn de bedrijven die nadrukkelijk veel adverteren en ook soms mensen oplichten. Niet allemaal – uiteraard – maar diegenen die het niet goed doen in onze ogen staan juist daar bovenaan."

Volgens Sintenie is het verstandig om vooral een beroep te doen op lokale bedrijven. "Denk dan aan diegenen uit jouw eigen omgeving die er al jaren zitten. Vraag desnoods na bij bekenden of die ervaringen hebben. Of raadpleeg mensen en bedrijven die aangesloten zijn bij een brancheorganisatie, zowel bij de slotenmakers als bij de loodgieters."

Geschonden afspraken en bedreigingen

De politie signaleert daarnaast een tweede categorie oplichters. Dit betreft niet de klussen in nood, maar personen die zichzelf actief aan de deur aanbieden om kleine werkzaamheden uit te voeren. "Zullen we uw tuin even doen, uw goten schoonmaken of de oprit schoonspuiten?", vertelt Sintenie over de werkwijze van deze aanbieders.

Het zijn veelal Engelssprekende mannen en ervaringen zijn daar niet zo goed mee, zo blijkt. "Vaak worden – als er al prijsafspraken zijn gemaakt – die afspraken geschonden en wordt dat gevolgd door bedreigingen. Ze zijn erg overdonderend en zullen mensen bewegen tot veel meer te laten betalen als strikt noodzakelijk. Zeg direct nee en ga niet met ze in zee."

Kortom: neem zelf het initiatief als je iemand nodig hebt en laat je niet overhalen door iemand die bij je aan de deur komt. "Kijk echt even verder dan je neus lang is, doe navraag bij bekenden en mensen die ervaring hebben. Pas dan heb je in ieder geval eerlijk werk voor een eerlijke prijs."

Bestellen, betalen, maar niks ontvangen: met deze tips voorkom je een aankoop bij malafide webshops

Het aantal frauduleuze webshops neemt flink toe, meldt de politie. Ondanks extra controles blijft de pakkans gering. In gesprek met Bureau NH meldt de politie dat bij aankoopfraude mensen gemiddeld voor 350 euro worden gedupeerd. Deze tips moeten jou als consument behoeden om in listige praatjes van fraude-webshops te trappen.

De politie ziet steeds meer aangiften en meldingen over malafide webshops. Er wordt dan voor grote geldbedragen online gewinkeld, maar er komt niets aan. Gijs van der Linden van het Landelijk Meldpunt Internetoplichting van de politie ziet een sterke toename van het aantal oplichtingszaken. "We zien tussen de 40 en 50 duizend mensen per jaar die hier aangifte van doen bij de politie", zegt hij in gesprek met Bureau NH.

List en bedrog

Webwinkelonderzoeker Johan Melet laat een website zien, waar kleding en speelgoed "te koop" staat. Toch is de site niet betrouwbaar, onder meer te herkennen aan het ontbreken van bedrijfsgegevens. "Die moeten altijd onderaan staan, in dit geval mist dat. Ook kun je een site invoeren bij reviewsites, zoals trustpilot. Dan zie je dat er meerdere meldingen tegen die site zijn gedaan."

"Mensen hebben spullen besteld en betaald, maar nooit ontvangen", stelt Melet. "Ook op politie.nl wordt zichtbaar gemaakt dat tegen deze webwinkel meldingen zijn gedaan. Je moet echt nadenken of je bij deze webwinkel wilt bestellen, oppassen dus."

Bent u slachtoffer van malafide webwinkels?

Bel met de politie 0800-6070.

Liever anoniem? Dat kan ook. Via 0800-7000 of ga naar meldmisdaadanoniem.nl.

Meer tips hoe malafide bedrijven te herkennen in uitzending Bureau NH.

Iedere woensdag om 17:10 uur is Bureau NH live op tv te zien. Daarin meer aandacht voor deze zaak.

Daarom kiest u voor RegioBank

Mukro
Specialist in verzekeren en hypotheek

Mukro
Heiligeweg 41
1561 DE Krommenie
T 075 - 628 42 61
E info@mukro.nl
I www.mukro.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
verzekering bankier



Kozaan B.V.
Zaanweg 123
1521 DS Wormerveer

T 075 - 640 07 59
E info@kozaan.nl
I www.kozaan.nl

Openingstijden showroom:
Zondag en Maandag - gesloten
Dinsdag t/m Vrijdag van
12:00 tot 17:00 uur
Zaterdag - enkel op afspraak





Beweegcijfers 2024 bekend: conclusie blijft zorgwekkend

Jaarlijks publiceert het RIVM samen met het CBS-cijfers over het beweeggedrag van Nederlanders. De nieuwste cijfers over 2024 zijn inmiddels gepubliceerd en de conclusie blijft zorgwekkend: minder dan de helft van de Nederlanders voldoet aan de beweegrichtlijnen.

Meer dan de helft beweegt daarmee nog altijd onvoldoende.

Minder dan de helft voldoet aan de beweegrichtlijnen

In 2024 voldeed weliswaar 51% van de Nederlandse bevolking van 4 jaar en ouder aan het onderdeel matig of zwaar intensieve inspanning, en 82% aan het onderdeel spier- en botversterkende activiteiten. Maar om te voldoen aan de beweegrichtlijnen, moet je op beide onderdelen voldoende bewegen. Daaraan voldoet echter slechts 46% van de Nederlanders.

Dit percentage is vrijwel gelijk aan voorgaande jaren. Ten opzichte van 2023 is er een stijging van 1%-punt, toen voldeed 45% van de Nederlanders van 4 jaar en ouder aan de beweegrichtlijnen. De ambitie uit het Nationaal Preventieakkoord: in 2040 voldoet minimaal 75% van de Nederlanders aan de beweegrichtlijnen, lijkt hiermee nog ver weg.

Beweegrichtlijnen: hoe zit het ook alweer?

De beweegrichtlijnen geven aan hoeveel beweging minimaal nodig is voor een goede fysieke én mentale gezondheid. Voor elke leeftijdsgroep gelden specifieke richtlijnen.

Breng beweging in de dag

Ondanks de toenemende bewustwording van een gezonde leefstijl en het belang van bewegen, voldeed in 2024 slechts 46% van de Nederlanders van vier jaar en ouder aan de beweegrichtlijnen. Daarbij blijkt uit de meest recente cijfers dat we dagelijks gemiddeld ruim 9 uur zittend doorbrengen. Weinig bewegen en veel langdurig zitten hebben nadelige gezondheidseffecten. Daarom adviseren de beweegrichtlijnen: zorg voor voldoende beweging en voorkom veel stilzitten.

Beweegrichtlijnen: zoveel beweging is nodig voor een goede gezondheid
Volwassenen en senioren

Minstens 150 minuten per week matig of zwaar intensieve inspanning, verspreid over meerdere dagen.

Minstens twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten, voor senioren aangevuld met balansoefeningen.

Voorkom veel stilzitten.

Belangrijk om te onthouden: de beweegrichtlijn is een minimumrichtlijn. Wie vaker, langer of intensiever beweegt dan de richtlijn voorschrijft, boekt extra gezondheidswinst. Met andere woorden: bewegen is gezond, en méér bewegen is beter.

Maak bewegen en minder zitten onderdeel van het dagelijks leven

Kleine aanpassingen maken al verschil. Denk aan vaker de fiets pakken in plaats van de auto, de trap nemen of een (lunch)wandeling maken. Sporten is natuurlijk een goede optie, maar ook minder intensieve vormen van bewegen dragen bij aan het behalen van de richtlijnen.

Daarnaast is ook minder zitten belangrijk. In elke situatie heeft veel langdurig zitten nadelige effecten op onze gezondheid. Ook mensen die voldoende bewegen kunnen te veel zitten. Door bijvoorbeeld een zittend beroep, aangevuld met een avond bankhangen na dat uurtje sporten of de wandeling met de hond. Stimuleer daarom de afwisseling tussen zitten, staan en bewegen gedurende de dag. Bijvoorbeeld door elk half uur op te staan en te bewegen. Dit houdt de stofwisseling op gang en vermindert de negatieve effecten van langdurig zitten.

Kijk naar de Beweegposter op de volgende pagina's.

Scan de QR-code
voor tips en ga
zelf aan de slag



 **kenniscentrum**
sport & bewegen

Beweegposter

- **Herhaal elke oefening** 10x in totaal, of 5x links en 5x rechts. Dit is dan 1 set.
- Gaat het goed? Doe van elke oefening **1 of 2 sets extra**. Of voeg gewichtjes (bijvoorbeeld waterflesjes) toe om het zwaarder te maken.
- Houd **minimaal 30 seconden** rust tussen sets en verschillende oefeningen.

Sterk bovenlichaam

Opdrukken



Uitleg

- ▶ Ga bij een **muur of deur** in de buurt staan
- ▶ Zet je voeten plat op de grond op **schouderbreedte** en kijk recht naar voren
- ▶ Plaats je **handen** tegen de muur op schouderbreedte en -hoogte
- ▶ **Buig** zodat je bovenlichaam richting de deur of muur beweegt
- ▶ Houd je rug recht
- ▶ **Strek je armen** weer tot je ellebogen nog een klein beetje gebogen zijn

Meer variatie

- ▶ Zet je voeten **verder** van de muur of deur
- ▶ Maak een **push-op** tegen het aanrecht, dit is nog zwaarder

Armen heffen ('appeltjes plukken')



Uitleg

- ▶ Ga **stevig** staan met je voeten op schouderbreedte
- ▶ Plaats je **hakken** tegen de deur, met de onderrug, bovenrug en achterhoofd ook tegen de deur
- ▶ Breng één arm omhoog tot **boven het hoofd**, met de rug van de hand tegen de deur
- ▶ Laat de arm weer zakken en **herhaal** met de andere arm

Meer variatie

- ▶ Houd de armen **lager** bij pijn in de schouders
- ▶ De oefening kun je zwaarder maken met een **gewichtje**

Verbeter de balans

Elleboog naar knie



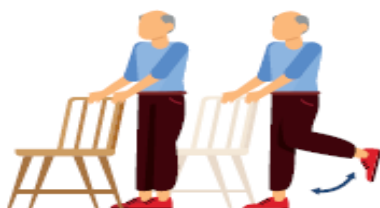
Uitleg

- ▶ Ga goed en stevig **achterin de stoel** zitten
- ▶ Probeer de linker elleboog en rechter knie **naar elkaar toe** te bewegen
- ▶ Beweeg weer terug naar de **beginpositie**
- ▶ Probeer de rechter elleboog en linker knie **naar elkaar toe** te bewegen
- ▶ Beweeg vervolgens weer terug naar de beginpositie

Meer variatie

- ▶ Doe deze oefening **staand**
- ▶ Voeg een **lichte draai** toe in de romp om de richting van de knie te draaien

Staan op 1 been



Uitleg

- ▶ Ga achter een **stoel of tafel** staan
- ▶ Pak de **rugleuning** of rand van de tafel vast en til één voet omhoog, achterwaarts tot op kniehoogte
- ▶ Houd deze positie **tien seconden** vast en breng je been daarna weer in ruststand

Meer variatie

- ▶ Doe de oefening **zonder steun**
- ▶ Houd kleine gewichten vast voor **extra balans**

Sterk bovenlichaam

Boksen



Uitleg

- ▶ Ga staan op een plek met **ruimte**
- ▶ Zet je voeten **plat** op de grond op ongeveer schouderbreedte
- ▶ Breng je vuisten ter hoogte van je borst, houd je schouders **ontspannen**
- ▶ Maak **boksende** bewegingen, wissel links en rechts af
- ▶ Houd de rest van je lichaam **stil**

Meer variatie

- ▶ **Wissel** tussen snelle en langzame stoten
- ▶ Pak een **gewichtje of fles water** in beide handen om het zwaarder te maken

Stevig op de benen

Squat



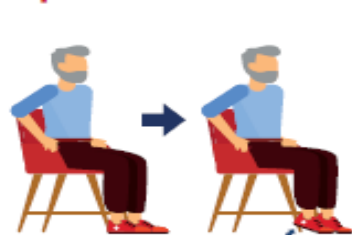
Uitleg

- ▶ Ga rechtop zitten in een **stoel**
- ▶ Zet je **voeten plat** op de grond
- ▶ **Steun** met je handen op de leuning of op de zitting en ga rechtop staan
- ▶ Laat je voeten staan op **dezelfde plek** en ga rustig weer zitten

Meer variatie

- ▶ Houd je handen **voor** je tijdens het opstaan en gaan zitten
- ▶ Maak dezelfde kniebuigingen **zonder de stoel** aan te raken

Op de tenen staan



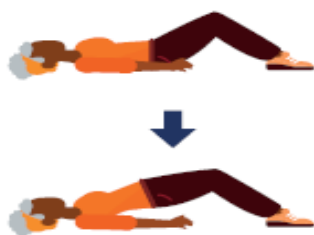
Uitleg

- ▶ Ga rechtop zitten **op het puntje** van een stoel
- ▶ Zet je voeten **plat** op de grond
- ▶ Houd je rug **recht** en kijk naar voren
- ▶ Breng je **hakken** van de grond maar laat je tenen staan
- ▶ Laat je hakken **rustig terugzakken**, maar zet ze niet helemaal terug op de grond

Meer variatie

- ▶ Doe de oefening staand, terwijl je je **vasthoudt** aan een stoel of het aanrecht
- ▶ Doe de oefening op **één been**

Bruggetje



Uitleg

- ▶ Ga op je **rug** liggen
- ▶ Houd je rug recht en **kijk omhoog** met je armen langs je lichaam op de grond
- ▶ Breng je billen rustig **omhoog**
- ▶ Probeer dit **5 tot 10 tellen** vast te houden
- ▶ Breng vervolgens je billen weer **rustig** naar de grond

iDEAL verdwijnt: hoe werkt het nieuwe betalingssysteem Wero?

Bijna iedereen in Nederland gebruikt iDEAL voor online betalingen, maar dat bekende systeem gaat verdwijnen. In de loop van 2026 start de overgang naar Wero, een nieuw Europees betaalsysteem. Volgens de planning is iDEAL eind 2027 helemaal vervangen door het nieuwe systeem. Radar zocht uit wat er verandert en wat vertrouwd blijft.

Waarom wordt iDEAL vervangen?

Het European Payments Initiative (EPI) is een samenwerkingsverband van grote Europese banken dat werkt aan een betaalmethode die voor heel Europa werkt. In een persbericht van oktober 2023 stelt de organisatie dat daar behoefte aan is, omdat Europa te afhankelijk is van niet-Europese partijen, zoals Visa, Mastercard en PayPal. Het Europese betaalverkeer is momenteel ook versnipperd over tientallen lokale systemen zoals iDEAL, Bancontact (België) en Paylib (Frankrijk).

Wero is de naam van het systeem dat voor heel Europa moet werken. Volgens EPI's officiële communicatie moet het nieuwe platform zorgen voor "een uniforme en directe digitale betalingsoplossing" in Europa.

Wat is Wero precies?

Wero is niet alleen een nieuwe manier om online te betalen, zoals iDEAL, maar wordt ontwikkeld als een zogeheten digitale portemonnee. Dat betekent dat je er op termijn veel méér mee kunt dan alleen afrekenen. Denk aan geld overmaken naar vrienden, contactloos betalen in winkels, betaalverzoeken sturen of ontvangen, en zelfs het bewaren van digitale bonnetjes of spaarkaarten.

Volgens EPI moet Wero "een alles-in-één oplossing" worden voor digitaal betalen in Europa. Je gebruikt Wero straks via de app van je eigen bank of via een losse Wero-app, die je koppelt aan je bankrekening. De betaling zelf verloopt via een directe bankoverschrijving (zoals bij iDEAL), die binnen enkele seconden wordt verwerkt.

Wanneer merk je hier iets van?

Dat is deels duidelijk, deels nog niet. Momenteel werkt Wero al in Duitsland, Frankrijk en België. EPI zei onlangs tegen het AD dat de gefaseerde uitrol in Nederland in 2026 start. Een exacte datum waarop consumenten Wero voor het eerst tegenkomen bij het afrekenen wordt niet genoemd.

De overgang begint met eenvoudige betalingen tussen personen, vergelijkbaar met een betaalverzoek van je bank, of een Tikkie. Later volgen betalingen in webshops en winkels. "Consumenten merken daar in eerste

instantie niets van,” stelt EPI, “omdat Wero voortbouwt op de techniek van iDEAL.”

Het is nog niet duidelijk of je in de overgangsfase nog de keuze krijgt tussen iDEAL en Wero, of dat het systeem automatisch wordt omgezet.

Is Wero net zo veilig als iDEAL?

Volgens EPI is veiligheid een van de uitgangspunten bij de ontwikkeling van Wero. Net als bij iDEAL verloopt de betaling via je eigen bankomgeving, en wordt het geld direct overgemaakt van jouw rekening naar die van de ontvanger.

De Europese regelgeving voor betaaldiensten blijft gewoon van kracht, zoals de verplichting tot tweestapsverificatie. Ook maakt Wero gebruik van de bestaande infrastructuur van banken, wat betekent dat de beveiliging grotendeels vergelijkbaar is met wat je nu al gewend bent.

Moet je iets doen?

Voor nu niet. De EPI meldt dat “bijna alle Nederlandse banken meedoen” met de overstap. Het idee is dat Wero straks via jouw bestaande bankapp beschikbaar komt, of als losse app. In theorie verandert er dus weinig aan de handeling zelf: je kiest voor Wero, keurt de betaling goed via je bank en klaar.

Toch is het logisch dat veel mensen zich afvragen wat de overgang betekent voor het dagelijks gebruik. Denk aan iDEAL-betaallinks via WhatsApp, QR-codes op facturen of vaste afschrijvingen voor abonnementen. Hoe die toepassingen straks in Wero worden verwerkt, is op dit moment nog niet tot in detail uitgelegd. De EPI laat in elk geval weten dat Wero voortbouwt op de techniek van iDEAL en daardoor “in eerste instantie vertrouwd zal aanvoelen”.

Voor nu geldt: wanneer jij ook met Wero te maken krijgt, het lijkt sterk op wat je gewend bent van iDEAL, met wat meer mogelijkheden op termijn.



wordt



Aflevering 30 van de mooie ontmoeting

Het is april 2021 als de allereerste aflevering begint in 'het' flatgebouw. Dat is eigendom van een woningstichting. Ik ontmoet daar Peter. Hij woont in het flatgebouw met zijn echtgenote Dinie. Dinie lijdt aan dementie, wat voor beiden heel verdrietig is.

Els woont in hetzelfde gebouw. Els - weduwe - vindt haar jeugdliefde Ellen terug.

Ook vrijgezel Maarten woont in het flatgebouw. Hij heeft totaal onverwachts een grote erfenis gekregen. Hij vindt het onredelijk om in een goedkope flat te blijven wonen en koopt een bungalow. De flat wordt toegewezen aan Kees en Marianne, die in verwachting is. Op enig moment vragen zij Maarten om opa te worden van hun baby Maarten Junior. Voor iedereen een ontroerende episode.

Peter koopt een campertje en gaat daarin samen met Dinie op stap. Hun vrienden Arda en Wim - de laatste lijdt ook aan dementie - reizen in de eigen camper mee.

Peter vraagt Els en mij om huisbewaarder van zijn flat te zijn. In overleg met Ellen stemmen wij in met het verzoek.

Na enige omzwervingen vinden we Peter en Dinie met hun vrienden Arda en Wim terug in Spanje, bij een aan Peter nog onbekende achterneef Carlos. Peter's favoriete nicht Miranda - de moeder van Carlos - blijkt te zijn overleden. Peter wist van niets omdat Dinie alle brieven van Miranda voor hem verborgen gehouden heeft. Dat deed zij omdat zij nooit aan Peter verteld heeft van haar vakantie-relatie met Alejandro - de latere echtgenoot van Miranda. Alles wordt duidelijk nu Carlos eindelijk vrijuit kan vertellen wat er gebeurd is. Nou ja, vrijuit, voor Dinie is het heel confronterend. Maar de voortgaande dementie maakt dat haar geheugen de gebeurtenissen al snel los laat. Peter en Dinie zetten met Arda en Wim de reis per camper voort.

Terug in Nederland vertellen Els en Ellen dat zij gaan trouwen. Zij vragen Maarten en mij hun getuige te zijn. Trouwambtenaar zal Amanda zijn. Amanda is therapeut en vraagbaak voor een aantal mensen in ons verhaal. Daarmee sloot aflevering 29.

We vervolgen het verhaal in aflevering 31.

© **Adriaan Koopmans**



Handen

Gelukkig is de mens die tot het einde
handen mag voelen die goed doen.

De hand die met aandacht wast.
De hand die met zorg aankleedt.
De hand die met liefde kamt.
De hand die met tact aanraakt.
De hand die met het hart troost.

Geen mens kan leven
zonder die hand,
die teder is,
die behoedt,
die beschermt
en bemoediging uitstraalt.

Tot het einde toe
verlangt de mens naar die hand,
totdat er die andere Hand is,
die alle wonden geneest,
die alle pijn heelt,
die alle tranen wist.

Tot die tijd
kunnen onze handen
een voorproef zijn van die handen,
en handen en voeten geven
aan de liefde
die onmisbaar is.

Marinus van den Berg
(uit 'een nieuw begin' 1991)



pelican.yoga

*Ontmoet nieuwe mensen
en kom in beweging!*

Stoelyoga

Gratis proefles

- ✓ Maakt je sterker en soepeler
- ✓ Werkt ontspannend
- ✓ Aandacht voor goede ademhaling
- ✓ Betere coördinatie en balans
- ✓ Aandacht voor wat je wél kunt
en niet voor wat je niet meer
kunt

Stoelyoga is bovendien ook gezellig
en absoluut **niet zweverig**.

AANMELDEN EN CONTACT

- Saskia Verlinden 06 1878 6276 of
Han Wiegerink 06 3853 5515
- Email: info@pelicanyoga.nl
- www.pelicanyoga.nl/proefles

Zie ook onze website www.pelicanyoga.nl



WAAR?
Buurtcentrum
De Pelikaan,
Krommenie
Elke maandag en
vrijdag
10:30 - 11:30 uur



BBBN

Voor een financieel gebalanceerde toekomst

Waarom BBBN:

Als u of iemand in uw omgeving zijn financiën en/of administratie niet meer zelfstandig kan uitvoeren, dan is het noodzakelijk dit over te dragen.

Wanneer BBBN:

Ouderdom, dementie, lichamelijke en/of psychische klachten. Signalen van financieel misbruik.

Bewind Budget Beheer Nederland (BBBN)

Postbus 213

1560 AE Krommenie

Info@bbbn.nl

06-41009006

www.bbbn.nl



Belangrijke telefoonnummers

Buurtcentrum "De Lorzie", Wormerveer	(075) 772 9766
Buurtcentrum "De Pelikaan", Krommenie	(075) 628 5660
De Bloesem, Wormerveer	(06) 244 41 411
De Luisterlijn, voorheen Sensoor	(088) 0767 000
Gemeente Zaanstad	14 075
Huisartsenpost	(075) 653 3000
KBO Noord-Holland	(023) 750 5155
Pastorie St. Petrusparochie	(075) 628 1208
Politie, Ambulance, Brandweer, spoed	112
Politie, geen spoed	(0900) 8844
Rijbewijskeuring, via www.regelzorg.nl	(088) 232 3300
Rode Kruis Ziekenhuis	(0251) 26 5555
Sociaal Wijkteam Krommenie en Wormerveer	(075) 206 0018
Stichting Fonds Vredenburg	(075) 628 6414
Unie van Vrijwilligers, zorgvervoer	(075) 628 7818
• Alleen voor inwoners van Krommenie.	
Univé Zorgverzekering	(072) 527 7595
Veilig Thuis	(0800) 2000
Vrijwilligersvervoer Zaanstreek	(06) 209 03 565
Zaankanters voor elkaar	(075) 206 0010
Zaans Medisch Centrum	(075) 650 2911
Zilveren Kruis	(071) 751 0052
Zonnebloem Krommenie-Assendelft Noord	(06) 415 09 342
Zonnebloem Wormerveer	(06) 218 10 524

Notariskantoor Ten Brinke

*Klassieke notariële diensten
in een modern jasje.*

Dorpsstraat 1054 B, Assendelft · www.notaristenbrinke.nl · 075-6474040

Bij de onderstaande organisaties in Wormerveer en Krommenie kunt u deelnemen aan hun activiteiten:

PCOB Zaanstreek-Noord:

www.pcob.nl/uw-afdeling/zaanstreek-noord/zaanstreek-noord

De Lorzie, Wormerveer:

www.buurtcentrum-delorzie.nl

De Pelikaan, Krommenie:

www.buurtcentrumdepelikaan.nl

De Bloesem, Wormerveer:

www.debloesem.info

Adressen KBO Seniorenbelang Zaanstreek-Noord

Voorzitter

Peter Smit (075) 628 2517

pcs.smit@kpnmail.nl

Secretaris

Nico de Weaver (06) 4210 0901

KBOsecr.zn@kpnmail.nl

Penningmeester

Marijke Klinge (075) 628 8454

marijkeklinge@gmail.com

Ledenadministratie

Tiny Koster (06) 1828 0783

tinykoster7@gmail.com

Bestuursleden:

Frans Verlinden (06) 2434 5919

fransverli@gmail.com

Jannette Punt (075) 621 4500

jannettepunt@hotmail.com

Lidy Cool (075) 622 6621

lidycoll@xs4all.nl

Truus Noom (075) 628 4002

hpnoom@gmail.com

Ria van Gelderen (075) 621 4132

j.gelderen69@upcmail.nl

Adres secretaris:

Nico de Weaver, Vertrekspoor 58, 1567 LH Assendelft

Telefoon: (06) 42100901 E-mail: kbosecr.zn@kpnmail.nl

Cliëntondersteuners / Ouderenadviseurs

Hennie Brinker (075) 628 0887

hennie903@gmail.com

Frans Verlinden (06) 2434 5919

fransverli@gmail.com

Peter Smit (075) 628 2517

pcs.smit@kpnmail.nl

Zorgteam / Belastinginvoerders

Peter Smit coördinator (075) 628 2517

pcs.smit@kpnmail.nl

Hans Azier (075) 628 7988

azierbaljet@hetnet.nl

Bart Bos (06) 2290 7972

b.a.m.bos@outlook.com

Rob Minnebo (06) 3061 3433

rminnebo@hetnet.nl

Seval Özcan (06) 4100 9006

info@bbbn.nl

Susan Pijl (06) 5115 8837

spreeuw38@hotmail.com

René Pot (06) 8188 3456

pot.rene@gmail.com

Guusje Verhoeven (075) 628 7818

j.verhoeven44@chello.nl

**Hulp nodig bij een klein karweitje of computerprobleempje?
Bel Peter Smit, tel. 075-628 2517**

FYSIOTHERAPIE VRIJ BEWEGEN

WEVERSTRAAT 13
1561EE KROMMENIE

075 6284414

WWW.FYSIOTHERAPIEVRIJBEGEVEN.NL

Contracten met alle zorgverzekeraars!

Word lid van onze fysiotraining:

In groepsverband & onder leiding van
een fysiotherapeut werken aan je
conditie, houding en spierkracht.

Kom langs voor meer informatie en een
gratis proefles.



De zelfstandige audicien in uw regio

Heiligeweg 15D - Krommenie

075 - 20 25 203

www.horendgoed.nl

Contracten en/of afspraken met alle
zorgverzekeraars

Specialist in onopvallende hoortoestellen

Verzekerd van deskundig en persoonlijk
advies



**Servicegericht,
klantvriendelijk en
deskundig advies**

**Heiligeweg 183,
1561DJ Krommenie**
Bel: 075 - 628 1590 of mail:
info@evertbruyns.nl

Rijwielhandel
www.evertbruyns.nl



Wij zijn Nancy Schavemaker en
Erik Foekema van FOEKinstallatie.
Is uw toestel al klaar voor de winter?
Nancy verzorgt het onderhoud en
abonnement van uw gastoestel of
airco zodat u er warm of koel bij zit.
Erik verzorgt reparatie en vervanging
en het allround installatiewerk.
U kunt altijd vrijblijvend vragen naar
onze diensten en abonnementen.

06-18133752 of 06-23933444
Of via mail: info@foekinstallatie.nl
Website: www.foekinstallatie.nl

Puzzel



Deze keer weer een puzzel waarbij de letters in alfabetische volgorde staan.

Aan u de schone taak om daar beroepen van te maken.

C E E H I I L L O O O P P R T T

A A A A D E H L N O R T U

C D E E E I M M R R S T U U U

A A E E K M N R R S T T

A E E E G G L R R S V V

A E E K K K K L M N O R

A B E E E G K N N O R R R T Z

A A E E G I L N N R R S S V

C D E E E E I I P R T T V V

A C C E H I I N R T T T U

A B C E F F H R S U U U

C E E E H J P P P R S S T U

De oplossing van de puzzel van mei is:

De oplossing komt volgende keer in de KBO'er.

De winnaar is geworden: mevr. W. Vissers

De oplossing van deze puzzel kunt u tot uiterlijk 14 juni insturen naar vanluttiny@gmail.com of Rosariumpark 130 te Krommenie, graag met vermelding van adres en telefoonnummer.