



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

Sinds 1955

Kom Bij Ons

De KBO'er

Maandelijks informatieblad nr. 08

oktober '25

Website:

zaanstreek-noord.kbonoordholland.nl

K.v.K. nr.: 72825952

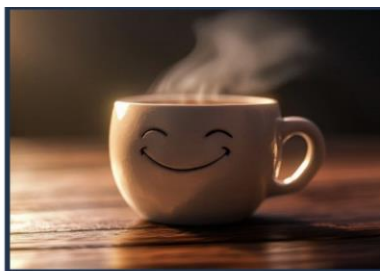
Secretariaat:

kbosecr.zn@kpnmail.nl

Bankrekeningnr. NL27 RABO 0334 4920 41

t.n.v. KBO Seniorenbelang Zaanstreek-Noord

Jaarcontributie € 25,-- per persoon.



KBO, KOM BIJ ONS:

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



**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 de komende maanden
6	Museumbezoek
6	Gezond Natuur Wandelen
6	Bingo
7	Kom naar de Warmte
7	Samen een bakkie doen
8	Geld verdienen voor onze KBO-verenigingskas
9	Versterking gezocht
10	Terugblik op onze dagtocht naar Maarsbergen
12	In memoriam
12	Boekenmarkt bij Onderling Genoegen
13	Welkom in de wondere kerstwereld van De Boet!
17	Seniorenmarkt in Buurtcentrum de Vuister
17	Echtpaar in de trein
19	Bedevaart naar Onze Lieve Vrouwe ter Nood in Heiloo
20	AI helpt cybercriminelen een handje
21	Bierdoppen
23	Tips om vitaal ouder te worden
24	Maak mij tot instrument van uw vrede
25	Kerstsfeer en Light Festival
29	Identiteitsfraude, waarom u uw BSN nooit zomaar aan iemand moet geven
29	Aflevering 33 van de mooie ontmoeting
33	Belangrijke telefoonnummers
34	Namen en adressen
36	Puzzel

Op maandag 27 oktober verschijnt de volgende KBO'er.

U kunt uw bijdragen tot **maandag 13 oktober** 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.

Van de Voorzitter.

Voor je het weet is er alweer een maand voorbij. Dan zit je op zolder om een nieuw voorwoord te typen voor de volgende KBO'er. In de periode voorafgaand aan deze versie van de KBO'er ontving ik heel veel mailtjes. Met opdrachten, verzoeken, vragen en informatie. Vooral in deze informatieve mailtjes zit veel voor de leden van belang zijnde informatie.

Dat gaat dan over gezondheid, fysieke veiligheid, digitale veiligheid, reisjes, de bingo niet te vergeten en nog veel meer. Heel veel daarvan zou ik willen delen met onze leden. Dan zou deze KBO'er heel dik worden en misschien wel in veel woningen in de papierbak verdwijnen. Daar stellen wij de KBO'er niet voor samen. Wij willen u vooral vertellen wat wij voor u doen en dan ook waar u aan mee kunt doen.

Toch ontkomen we er niet aan om in deze roerige periode in Nederland en daarbuiten u te voorzien van een mooie duidelijke en informatieve KBO'er. **Een KBO'er die makkelijk leest en die u op uw tafel neer kunt leggen en gebruiken als naslag voor onze activiteiten en ook aan uw familie, vrienden en kennissen kunt laten zien.** Dat zou dan weer kunnen zorgen dat ook zij geïnteresseerd raken in onze vereniging en lid willen worden. Ook kunnen zij dan gebruik maken van de voordelen die het lidmaatschap van onze vereniging biedt voor de leden. Iedereen die 50+ is kan van onze vereniging lid worden.

Vandaag is het 16 september en het is Prinsjesdag. Voor het eerst heb ik geheel naar de rede van de Koning geluisterd. De voornemens van de regering zoals deze uitgesproken zijn klinken goed, ook met betrekking tot senioren, maar nu nog de uitwerking daarvan en de politiek van de afgelopen jaren bekijkend zal dat nog wel veel voeten in de aarde hebben. Op 29 oktober mogen we weer onze stem uitbrengen, ook de Koning had het daarover, en ik roep u op om zoveel mogelijk van dit recht gebruik te maken.

De herfst lijkt dit jaar al vroeg begonnen te zijn, met harde wind en heel veel regen. Wie weet komt er nog een mooie nazomer aan waar we van kunnen genieten en lekker naar buiten kunnen gaan. Ga dat ook vooral doen, lekker naar buiten, een stukje wandelen of fietsen. Deze beweging doet goed en geeft u de kracht om de komende winter door te komen. Dit helpt ook bij het vitaal ouder worden, zoals dit verderop in deze KBO'er beschreven is.

U ziet het, een KBO'er met veel voor u van belang zijnde zaken, waar u gebruik van kunt maken en die u helpen. Het bestuur van uw KBO wenst u dan ook veel leesplezier en hoopt u bij wat wij allemaal voor u organiseren te zien en ook te spreken. Tot ziens.

Peter Smit, Uw voorzitter

Programma de komende maanden

KBO Seniorenbelang Zaanstreek-Noord:

Seniorenmarkt	vrijdag 3 oktober in de Vuister, Koog aan de Zaan
Bedevaart	dinsdag 7 oktober in Heiloo, aanvang 14:00 uur
Museumbezoek	woensdag 15 oktober, Kunstmuseum, Den Haag
Bingo	woensdag 22 oktober, van 14:00-16:00 uur
Kom naar de warmte	vanaf 3 oktober iedere vrijdag van 10:00 – 13:00
Dagtocht	woensdag 5 november, de Boet – Hoogwoud
Museumbezoek	woensdag 19 november, Catharijneconvent
Bingo	woensdag 26 november, van 14:00-16:00 uur
Middag/avond tocht	woensdag 3 december, Amsterdam Light Festival

Werkgroep Ouderen Krommenie

Omzien naar elkaar. Planning*:

Vrijdag 17 oktober	14:00-16:00 uur Interactief Theater van Ervarea
Vrijdag 14 november	14:00-16:00 uur hoe geven we omzien naar elkaar vorm in Krommenie?

Allebei de bijeenkomsten zijn in Buurtcentrum De Pelikaan.

* De data zijn nog onder voorbehoud.

Buurtcentrum De Pelikaan

Meerdere keren per maand:

Leren fietsen	woensdag 1, 8, 15, 22, en 29 oktober, van 10:00-12:00 uur
Wandelen	donderdag 2, 9, 16, 23 en 30 oktober, van 10:00-11:00 uur Onder leiding van wandelcoaches, na afloop koffie en thee
Brei- en Haak café	donderdag 2 en 16 oktober, van 13:30-15:30 uur
Volksdansen	vrijdag 3, 10, 17, 24, en 31 oktober, van 10:00-11:15 uur
Klaverjassen	vrijdag 3, 10, 17, 24, en 31 okt, van 13:30-16:45 uur

Een keer in de maand:

Duurzaamheid café	maandag 13 oktober, van 19:30-21:00 uur
Crea Café	dinsdag 14 oktober, 's middags
Aandacht en gesprek	dinsdag 21 oktober, van 14:00-16:00 uur
Sjoelen	woensdag 15 oktober, van 13:30-15:30 uur

Voor meer informatie verwijzen wij naar het Programmaboekje van Buurtcentrum De Pelikaan. Dit boekje is op te halen bij de Pelikaan en ligt in de Ontmoetingsruimte van de Petruskerk. Ook kunt u een digitaal exemplaar bij Peter Smit opvragen, e-mail: pcs.smit@kpnmail.nl.

U kunt het ook downloaden: <https://buurtcentrumdepelikaan.nl/wp-content/uploads/2025/08/Buurtcentrum-de-Pelikaan-Programmaboekje-2025-2026.pdf>

Museumbezoek

Woensdag 15 oktober, Kunstmuseum, Den Haag

Zoals gebruikelijk vertrekken we met de eerste trein na 09:00 uur, dat is vanuit Krommenie 09:07 uur, richting Amsterdam. We stappen in het eerste gedeelte van de trein in. Wormerveer iets later.

Grand Dessert - DE GESCHIEDENIS VAN HET TOETJE

Van oer-Hollandse vlaflip tot een koninklijk dessertbuffet. Van baklava tot een Charlotte Russe. Van pudding en ijs tot overheerlijke desserttaarten. Vanaf 23 november 2024 staat in Kunstmuseum Den Haag de geschiedenis én het plezier van het toetje in Europa centraal. Aan de hand van kookboeken, bakvormen, serviezen, schilderijen en nog veel meer duik je als bezoeker in de overheerlijke, zoete wereld van het dessert. Je wordt verrast door een speelse afwisseling van kunsthistorische voorwerpen en creatieve uitingen van hedendaagse makers.

Auteur en tv-persoonlijkheid Janny van der Heijden is gastconservator van de tentoonstelling Grand Dessert – De geschiedenis van het toetje.

Woensdag 19 november, Catharijneconvent, Utrecht

In the Name of Love, Over kunst en liefde

De liefde schittert in Museum Catharijneconvent. In deze kleurrijke tentoonstelling maak je een reis langs de vele gezichten van liefde in de collectie van het museum. Van vurige passie en naastenliefde tot spirituele toewijding en schaduwzijdes van liefde zoals haat en verdriet. Oude, moderne en hedendaagse kunstwerken komen op een verrassende wijze samen.

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

Op 22 oktober kunt u weer naar de Ontmoetingsruimte van de Petruskerk komen voor een gezellige Bingo. De kosten zijn € 5,- per persoon.

De Bingo begint om 14:00 en wordt verzorgd door Hein en Truus Noom.

Zij hebben voor ieder van de vier spellen vele leuke prijsjes op de kop getikt. Onderwijl krijgt u nog koffie of thee. Iedereen is welkom en u kunt gerust uw burens of kennissen meenemen.

Kom naar de warmte

'Kom naar de warmte' in de Ontmoetingsruimte van de Petruskerk in Krommenie. Elkaar ontmoeten en elkaar behulpzaam zijn, dat zijn de trefwoorden voor het komende seizoen van 'Kom naar de warmte'.

Op vrijdag 3 oktober gaat de deur van de Ontmoetingsruimte om tien uur open. Vanaf dan is er gelegenheid om binnen te lopen voor een gesprek, een korte lezing, een kopje koffie of thee en voordat we gaan afsluiten een kom soep.

Vind u alleen koffiedrinken ook zo ongezellig?

Vind u het leuk om anderen te ontmoeten?

Wees welkom en neem gerust een vriend/vriendin of buurvrouw mee.

Voor deze bijeenkomsten zullen wij sprekers uitnodigen. Zij houden dan een korte lezing over verschillende onderwerpen. Waarna er gelegenheid is om vragen te stellen of met hen afzonderlijk te praten. Als er onderwerpen zijn waar onze bezoekers iets over willen horen, laat het ons weten. Van Oud Krommenie en mogelijk Oud Wormerveer zullen foto's getoond worden. Onze agenda komt op de publicatieborden te hangen.

Door het uitnodigen van sprekers is geen vrijdag hetzelfde.

'Kom naar de warmte' is voor iedereen vrij toegankelijk. Er zijn geen kosten aan verbonden. 'Kom naar de warmte', vanaf 3 oktober tot 27 maart 2026, iedere vrijdag van 10:00 tot 13:00 uur in de Ontmoetingsruimte van de Petruskerk aan de Snuiverstraat in Krommenie. Vrijdag 26 december is er geen 'Kom naar de warmte'.

Op een van de tafels staat een Donatie box voor vrijwillige bijdragen.

Elvira Mollee en Peter Smit

komnaardewarmte@gmail.com

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 beslommingen. 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:

1 oktober	Petruskerk, Snuiverstraat 2
8 oktober	Nicolaaskerk, Kerkplein 1
15 oktober	Petruskerk, Snuiverstraat 2
22 oktober	Leliekerk, Lisdoddelaan 1



29 oktober	Oud Katholieke kerk, Noorderhoofdstraat 131
5 november	Petruskerk, Snuiverstraat 2
12 november	Doopsgezinde Vermaning, Noorderhoofdstraat 46
19 november	Petruskerk, Snuiverstraat 2
26 november	Leliekerk, Lisdoddelaan 1

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 € 6,51 voor elk lot waarmee u meedoet aan de Vriendenloterij. Als er een prijs valt op uw lot is de prijs uiteraard helemaal voor u.

De Vriendenloterij heeft een aparte actie "Clubs van de Week" lopen, waarbij verenigingen € 5.000 extra als bonus kunnen winnen. Een mooie opsteker waar het bestuur wel oren naar heeft, om met dat extra geld weer wat moois te doen voor onze leden. Denk daarbij bijvoorbeeld aan "Kom naar de Warmte". Helaas kan dat pas als er tenminste 20 loten zijn gekoppeld aan **KBO Zaanstreek-Noord**. En die 20 gekoppelde loten hebben we nog niet. Daarom de vraag, heeft u nog niet aan **uw KBO** gekoppelde loten? Heeft u hulp nodig om uw loten te koppelen, neem contact op met uw **KBO**-bestuur.

Als u geen Vriendenloterij loten heeft, of uw loten al gekoppeld heeft aan een ander goed doel even goeie vrienden hoor.

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.

Vomar Club is Koning Verdubbelaar



Help jouw club naar de Verdubbelaar!

Club is Koning Verdubbelaar is terug! Ook dit najaar maken honderden clubs weer kans om de clubkas éxtra te spekken. Spaar gratis clubmunten bij je boodschappen en stem in de Vomar-app op jouw favoriete club. Zo help je het gespaarde Club is Koning-jaarbedrag te verdubbelen! Elke stem telt!

Zo werkt het:

1. Je ontvangt van zondag 31 augustus tot en met zaterdag 4 oktober 2025 een gratis clubmunt bij elke €15,- aan boodschappen en een éxtra clubmunt bij de geselecteerde groente- en fruitaanbieding.
2. Stemmen kan alleen in de Vomar-app. Vul uiterlijk zondag 12 oktober de unieke code van jouw clubmunt(en) in, selecteer een regio en stem zo op jouw favoriete club.
3. Heeft u geen Vomar-app vraag dan om de Clubmunten en lever die in bij een van de bestuursleden of stop die in de Box bij de Bingo. Dan zorgen wij dat er gestemd kan worden.
4. Elke club is ingedeeld in één van de 47 regio's. In elke van deze regio's krijgen de drie winnende clubs een extraatje gestort op basis van het gespaarde Club is Koning-bedrag van het afgelopen jaar. Totaal geven we dus 141 prijzen weg!
5. Het stemmen gaat als volgt. Ga naar de Vomar-app en kies de drie puntjes rechtsonder in het scherm. Ga dan naar spaaracties en kies het blok: Stem Nu.
6. Klik op het vierkantje rechtsonder in het scherm. Scan de QR-code. Klik op verder. Kies regio, dat is voor ons Assendelft. Klik op Club en kies KBO Seniorenbelang Zaanstreek-Noord. Controleer of het juist is: Assendelft en KBO Seniorenbelang Zaanstreek-Noord en klik op Stem! Dan is uw stem uitgebracht.



Terugblik op onze dagtocht naar Maarsbergen

Op woensdag 10 september bezochten we met 59 mensen het Kaasmuseum en Partyboerderij De Weistaar in Maarsbergen. Helaas was een dame vergeten dat ze zich had aangemeld en een andere had zich verslapen. Dat is natuurlijk uitermate spijtig voor die twee en ook jammer omdat er nog 5 mensen op de reservelijst stonden.

Vol verwachting gingen we om 9 uur op weg voor een leuk dagje weg met elkaar. We werden in Maarsbergen om 10:30 uur in een mooie zaal ontvangen met lekkere koffie en heerlijke gebakjes. De kaasproeverij snel daarna bestond uit een plankje met twee soorten kaas zonder verdere toelichting. Vervolgens werd een korte film vertoond over het proces van kaas, boter en karnemelk maken. Dat was dus de 'complete kaaservaring'. We hebben in het museum de etalages met historische artikelen bewonderd en dat was best leuk en herkenbaar. De kleine landwinkel was al opengesteld terwijl dat voor de middag was afgesproken. Ambachtelijke producten maar snel bekeken! Dan nog even naar buiten want het was bijna 12:00 uur en de lunch werd al opgediend. Goed verzorgd en een lekkere kroket, koffie, thee, melk en overheerlijke boeren karnemelk.

De glasblazer kwam een half uur te vroeg en begon om 13:15 uur al met zijn show. Was enigszins geïrriteerd omdat het onrustig was in de zaal doordat mensen nog van buiten of van het toilet kwamen. Had wat vriendelijker gekund! Hij begon gelijk met groot vuur zodat sommigen ervan schrokken. Hij vertelde over het glasblazen en liet zien hoe glazen worden geblazen. Vervolgens nodigde hij Dickie uit op het podium om glas te blazen. Ze beklom enthousiast de hoge traptreden van het podium, struikelde en kwam lelijk ten val. Iedereen zag het gebeuren, is erg geschrokken en was er ontdaan van! Met heel veel moeite en pijn is Dickie toch overleefd gekomen en op een stoel beland. Ambulance was al onderweg, de show was onderbroken en om de spanning te breken werd alvast een drankje geserveerd. De ambulancebroeders hebben haar van de ergste pijn verlost en zo ging ze samen met haar man in de ambulance naar het Diaconessenziekenhuis in Utrecht. Daar bleek haar bovenarm onder het schoudergewricht gebroken en de kop versplinterd. Pas 's avonds was ze weer thuis en kan zich nu nog nauwelijks bewegen, pijnstillers maken het draaglijk. Het letsel moet met rust genezen en herstel kan maanden gaan duren.

Ik geef alle deelnemers aan deze dagtocht een groot compliment voor hun liefdevolle begrip en meelevenheid. Dickie heeft dat als een warm bad ervaren. Vanaf deze plek wensen we haar een voorspoedig herstel en veel sterkte daarbij.

De mensen hebben gelukkig veel gezelligheid ervaren aan elkaars aanwezigheid, er is niet gemopperd, er is heel wat afgepraat, we vertrokken na afloop van de show wat eerder en kwamen via een mooie toeristische route en ondanks de lange file toch om even 17:30 uur weer terug in Krommenie.

U begrijpt dat deze dagtocht niet in onze 'top 10' komt. De Weistaar heeft beloofd het dagprogramma aan te passen. Marijke Klinge

HAIR



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

Boekenmarkt bij Onderling Genoegen

Kwaliteits
*Slagerij
Sijt Buis*

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

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



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



MEET ZIJN HET GEWOONE LEVEN ONDERSTEUNEN

PRINTSERVICE & MAILING

In memoriam

Op 29 augustus is Sieuke Schenk-Willigers op 77-jarige leeftijd overleden. Sieuke was een zeer actieve vrouw, zowel in Wormerveer, waar zij jarenlang als vrijwilligster heel veel verschillende werkzaamheden verrichte, als in Krommenie. Sieuke heeft de sluiting van de Onze Lieve Vrouw Geboorte in Wormerveer begeleid. De overgang van Wormerveerse parochianen naar de Petruskerk in Krommenie kreeg haar aandacht.

In Krommenie nam zij zitting in het Bestuur van KBO Seniorenbelang Zaanstreek-Noord. Na onze jaarvergadering, in maart 2025, zijn wij met meerdere bestuursleden bij Sieuke op bezoek geweest om haar te bedanken voor alles wat zij in ons bestuur en onze vereniging heeft bijgedragen.

Sieuke rust zacht.

Bestuur KBO Seniorenbelang Zaanstreek-Noord.

Boekenmarkt bij Onderling Genoegen

Muziekvereniging Onderling Genoegen organiseert op zaterdag 4 oktober een gezellige boekenmarkt in het verenigingsgebouw in het Rosariumpark in Krommenie (tegenover zwembad De Crommenije).

Naast een ruime keuze aan boeken zijn er ook cd's, dvd's en puzzels verkrijgbaar. Het grootste deel van de boeken kost slechts €1 per stuk of 3 voor €2,50. De opbrengst komt volledig ten goede aan het instrumentenfonds van de vereniging.

Bij mooi weer wordt erbuiten gelijktijdig een muzikale open dag gehouden. Kinderen kunnen instrumenten uitproberen en kennismaken met muziek. Dit seizoen starten daarnaast diverse kennismakingslessen; tijdens de boekenmarkt is meer informatie beschikbaar.

De koffie staat klaar, dus het belooft een gezellige ochtend te worden voor iedereen die van boeken en muziek houdt.

Datum: Zaterdag 4 oktober 2025

Locatie: OG-gebouw, Rosariumpark Krommenie
(tegenover zwembad De Crommenije)

Tijd: 9.30 tot 13.30 uur.

Boeken doneren?

Boeken die geschikt zijn voor verkoop kunnen worden ingeleverd op vrijdag 3 oktober tussen 10.00 en 12.00 uur in het OG-gebouw.



Welkom in de wondere kerstwereld van De Boet!



Op woensdag 5 november

Ben jij dol op kerstmarkten en winterfairs? Ga dan met ons mee om een kijkje te nemen bij de gezellige Kerstshow in Hoogwoud en laat je betoveren! In de Kerstshow kun je heerlijk struinen in de verschillende stijlkamers, het kerstbomenbos, de prachtige verlichtingsafdeling en door het winterse miniatuurlandschap. Ontdek de mooiste kerstartikelen! Alleen al bijzonder verrassend om dit alles gewoon te bekijken, ook al koopt u niets!

Vertrek:

- We verzamelen In Krommenie **om uiterlijk 9:15 uur** naast Café de Remise aan de Provincialeweg 60, **op de plaats van het oude NS station.**
- De bus **vertrekt** uit Krommenie **om 9:30 uur**
- **Via Wormerveer, klaarstaan om 9:30 uur bushalte Wandelweg zijde van NS station en vertrek zodra de bus er is, naar Hoogwoud.**

Aankomst:

- **Om 10:30 uur verwachten wij aan te komen bij De Boet in Hoogwoud**
- We gaan daar gezamenlijk door de entree, waarna u geheel vrij bent om te bepalen wat u gaat doen.
- In het sfeervolle tuincafé van De Boet kunt u tussendoor even uitrusten, genieten van een kop koffie of thee (voor eigen rekening).

Lunch:

- **Om 12:30 uur** verlaat u De Boet en gaat u voor de lunch op weg naar restaurant **De Hooghe Heeren, gelegen naast het tuincentrum De Boet.** (op 200 meter loopafstand)
- **Om 13:00 uur geniet u bij De Hooghe Heeren van een luxe lunchmenu:**

Koffie of thee
Pomodorisoep of dagsoep
3 luxe mini broodjes met carpaccio, zalm en brie
Broodje kroket



Na de lunch gaan we terug naar De Boet en bent u vrij om uw tijd zelf in te vullen of wellicht toch nog iets leuks te kopen!

Terugreis:

- Om **15:30 uur** bent u terug bij de bus.
- Om uiterlijk **15:45 uur** vertrekt onze bus huiswaarts.
- We verwachten om **17:00 uur** terug te zijn bij onze laatste uitstapplaats Krommenie.

Kosten

Deze dagtocht kost € 31,- per persoon

Betaling direct na bevestiging van uw aanmelding:

- De reissom dient, nadat u de bevestiging van uw aanmelding heeft ontvangen, te worden overgemaakt op Bankrekening **NL27 RABO 0334 4920 41** ten name van **KBO Seniorenbelang Zaanstreek-Noord**.

Aanmelding vanaf woensdag 8 oktober

- De belangstelling voor onze dagtochten is groot. De KBO'er wordt niet overal op dezelfde dag bezorgd en dus is niet iedereen even snel geïnformeerd. Wij willen al onze leden een gelijke kans bieden om zich aan te melden, nadat zij de KBO'er hebben gelezen.
- **Daarom kunt U zich pas vanaf woensdag 8 oktober (alléén schriftelijk of via e-mail) aanmelden.**
- Als u wilt mag u éénmalig een introducé meenemen. Daarna schrijven wij deze persoon graag in als nieuw lid!
- **Houd de genoemde datum dus goed in de gaten**, want de aanmeldingen worden genoteerd in volgorde van binnenkomst en vol is helaas vol! Wel hanteren we als de bus vol is een reservelijst.
- Aanmeldingen die vóór de genoemde datum binnenkomen worden niet geaccepteerd.
- Aan betalingen, zonder dat u weet dat u mee mag, kunt u geen rechten ontlenen.

➤ *Deelname aan onze dagtochten:*

Bij deelname aan deze dagtocht is het van belang dat u over enige conditie en mobiliteit beschikt en zelfredzaam bent. Vergeet vooral niet om uw rollator mee te nemen of desnoods een wandelstok, want u moet zich zelfstandig kunnen verplaatsen en lopen over een kerstmarkt kan vermoeiend zijn.

Aanmelden vanaf woensdag 8 oktober

via e-mail marijkeklinge@gmail.com

Of via onderstaand formulier, inleveren bij:

Marijke Klinge, Spinozahof 31, 1561 KR Krommenie

Sjaan Minnebo, Wilhelminastraat 16, 1561 ZT Krommenie

AANMELDINGSFORMULIER

Bezoek De Boet in Hoogwoud op 5 november 2025

Datum van aanmelding:

Naam:

Voornaam:

Adres:

Woonplaats:

Telefoonnummer:

Dieetwensen:

☐ GEEN SUIKER / ☐ GEEN VLEES / ☐ GEEN VIS / ☐ GEEN KAAS

Opstapplaats: KROMMENIE / WORMERVEER

(ÉÉN PLAATS DOORHALEN)

Ik breng een introducé mee:

Naam:

Voornaam:

Adres:

Woonplaats:

Telefoonnummer:

Dieetwensen:

☐ GEEN SUIKER / ☐ GEEN VLEES / ☐ GEEN VIS / ☐ GEEN KAAS

Opstapplaats: KROMMENIE / WORMERVEER

(     PLAATS DOORHALEN)





**Drogisterij
Parfumerie Zijp**

"Voor een ruim
assortiment en een
passend advies"

Heiligeweg 36
1561 DK KROMMENIE
Tel. 075 - 628 3708



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

**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

Seniorenmarkt in Buurtcentrum de Vuister

Op **vrijdag 3 oktober** organiseert Buurtcentrum de Vuister voor de 7e keer een seniorenmarkt.

Hier krijgt u o.a. informatie over zorg, gezondheid, mobiliteit, welzijn, wonen en cultuur door middel van testjes, folders, gesprekken en presentaties. Natuurlijk is er ook aandacht voor entertainment en de inwendige mens.

Dag en tijd: vrijdag 3 oktober van 13.00 - 17.00 uur

Locatie: Buurtcentrum de Vuister, Molenwerf 158, Koog aan de Zaan

Kosten: toegang is gratis

ECHTPAAR IN DE TREIN

voor Wobke

Met de allerliefste in een trein
kan aangenaam en leerzaam zijn.
De prachtige vormgegeven stoel
geeft allebei een fijn gevoel.

Voor 't verre reisdoel kant en klaar
zit ik dus tegenover haar.
De trein maakt zijn vertrouwd geluid
en zij rijdt vóór, ik achteruit.

We zien dezelfde dingen wel,
maar ik heel traag en zij heel snel.
Zij kijkt tegen de toekomst aan,
ik zie wat is voorbijgegaan.

Zo is de huwelijkse staat:
De vrouw ziet wat gebeuren gaat,
terwijl de man die naast haar leeft
slechts merkt wat zijn beslag al heeft.

Van nieuw begin naar nieuw begin
rijdt zij de wijde wereld in,
en ik rij het verleden uit.
En beiden aan dezelfde ruit.

Schrijver: Willem Wilmink





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**

Bedevaart naar Onze Lieve Vrouwe ter Nood in Heiloo

Al eeuwenlang komen mensen speciaal naar het kapelterrein Te Oesdom en vinden rust en bezinning in de mooie Mariakapel en in het stemmige park rondom. Al vanaf oktober 1956 zijn parochianen van de St. Petrusparochie en leden van de KBO met elkaar op bedevaart gegaan naar Heiloo. Wij kunnen er met grote dankbaarheid op terugkijken! Vanzelfsprekend is iedereen ook dit jaar weer van harte uitgenodigd voor deze bijzondere middag, waarin we met gebed en gezang samen spiritualiteit kunnen beleven en waar we elkaar in de pauze tussen de twee vieringen kunnen ontmoeten.



Op dinsdagmiddag 7 oktober om 14:00 uur

Ook dit jaar wordt weer als vanouds gevierd in de kleine Genadekapel.

Pastor Matthé Bruijns zal ons deze middag in beide vieringen voorgaan in woord en gebed.

In de pauze tussen de twee vieringen biedt de KBO u in het welkomsthuis 'Het Oesdom' een kop koffie of thee aan, waarbij iets lekkers niet zal ontbreken.

Na de pauze wandelen we door het prachtige park terug naar de Bedevaartkapel, waar we de middag besluiten met een Lof met rozenhoedje met aandacht voor uw persoonlijke intenties.

- Wij hopen dat veel van onze leden en ook vele parochianen uit de diverse Zaanse parochies deze middag de weg naar Heiloo zullen weten te vinden. En gaat u voor het eerst mee, dan weten we zeker dat u er geen spijt van zult krijgen.

U hoeft zich niet van tevoren aan te melden!

Alle bedevaartgangers komen met eigen vervoer!



Aanbidding in de Genadekapel

Let op!

- Omdat we te veel geld op de bus moesten toelagen is besloten geen bus meer te huren.
- **Mocht u echt geen mogelijkheid zien om op eigen gelegenheid in Heiloo te komen dan zoeken wij voor u naar een oplossing.**
- **Bedevaartgangers die met de auto gaan en ruimte beschikbaar hebben vraag ik ook om het mij te melden.**
- U mag daarvoor contact opnemen met Peter Smit (075-628 2517).

AI helpt cybercriminelen een handje

Het is een van de belangrijkste technologische ontwikkelingen in ons leven, Artificial Intelligence (AI).

Maar AI helpt ook cybercriminelen een handje.

Hoe kan je je hiertegen wapenen?

AI-oplossingen van grote organisaties zoals OpenAI en Google hebben altijd ingebouwde beveiligingsmaatregelen om misbruik te voorkomen. Maar cybercriminelen zullen hoe dan ook manieren vinden om deze tools te misbruiken.

Kansen voor cybercriminelen

Complete sectoren veranderen in positieve zin door AI, maar de technologische ontwikkeling geeft cybercriminelen helaas ook extra kansen. Denk aan het ontwikkelen van phishing, malware en cyberdreigingen. "Cybercriminelen zullen AI op dezelfde manier misbruiken als ze dat nu al doen met internet, e-mail, mobiele apparaten en sociale media. Of beter gezegd: op alle mogelijke manieren", zegt Laura Kankaala, hoofd Threat Intelligence bij F-Secure. "Net zoals bij elke nieuwe baanbrekende technologie is er een risico op misbruik, onethisch gedrag en negatieve gevolgen voor de samenleving."

AI maakt phishing effectiever

Twee jaar geleden dook op een forum voor cybercriminelen WormGPT op. Dit AI-platform genereert hele geloofwaardige en effectieve berichten die cybercriminelen gebruiken voor CEO-fraude, een lucratieve vorm van online fraude. Hoewel WormGPT zich nu nog vooral op de zakelijke markt richt, kan het net zo goed effectieve phishing- en smishing-aanvallen ontwikkelen voor consumenten.

En ook met bijvoorbeeld ChatGPT kunnen cybercriminelen binnen enkele seconden geloofwaardige phishing-berichten maken. Het is een kwestie van het invoeren van enkele trefwoorden. En de chatbots maken geen spellingsfouten – vaak het meest herkenbare element van phishing. Dankzij AI worden phishing-aanvallen dus steeds geloofwaardiger, effectiever en meer geautomatiseerd. "Tegenwoordig kan je een (geautomatiseerd) phishing-stappenproces verwachten. Het eerste bericht bevat geen verzoek om actie met een link naar een nepwebsite. Het bericht zal heel geloofwaardig lijken en

je uitnodigen tot een gesprek”, zegt Kankaala. “Vervolgens volgen er meer berichten. En voor je het weet, ben jij de dupe.”

Onze tips om jezelf te beschermen

- Door de snelle ontwikkeling van AI is het nu extra belangrijk om sterke wachtwoorden te gebruiken. Beheer jouw wachtwoorden veilig met een wachtwoordmanager, zoals de KPN Veilig Wachtwoordmanager.
- Bescherm al jouw apparaten tegen malware. Schakel hiervoor een malwarefilter in.
- Installeer de KPN Veilig Virusscanner om jouw apparaten te beschermen tegen virussen en schadelijke software.
- “Als je nog niet tot de miljoenen mensen hoort die ChatGPT hebben uitgetest, neem dan zeker de tijd om de tool te bekijken,” zegt Kankaala. “Als je zelf ervaart hoe overtuigend de gesprekken zijn die je met een AI-toepassing kunt voeren, zal je waarschijnlijk meer op je hoede zijn als je online contact hebt met onbekenden. Bewustwording kan zeker helpen bij het voorkomen van phishing-aanvallen.”

Dit artikel is overgenomen uit een mail van KPN. Daarin stond ook dat deze gedeeld mocht worden. Het is belangrijk dat gebruikers van computers, laptops, tablets en mobieltjes zich bewust zijn van de risico's die zij daarmee lopen. Daarnaast is het belangrijk dat zij de geboden mogelijkheden om hun apparatuur te beschermen gebruiken. Naast de KPN zijn er ook andere leveranciers van wachtwoordmanagers, virusscanners en malwarefilters.

Voor vragen hierover kunt u terecht bij de Bibliotheek, diverse bibliotheken hebben een helpdesk of bij Seniorweb, hier kunt u lid van worden. Ook telefoonwinkels kunnen u hier behulpzaam bij zijn.

Bierdoppen

In de afgelopen maanden, eigenlijk een paar jaar, zijn er regelmatig bierdoppen bij mij ingeleverd. Vandaag contact opgenomen met de ijzerhandelaar in Krommenie en daar de opbrengst van genoemde tijd ingeleverd. Een hele klus, auto leeg, vullen met zakken en dozen, bij de ijzerhandel alles uit de zakken en dozen in een grote bak en dan thuis de dozen en plastic in de betreffende bakken gooien.

Dat met het mooie weer van 15 augustus. De opbrengst 239 kilo, goed voor € 36,-, dit bedrag is overgemaakt naar KiKa, St. Kinderen Kankervrij.

Er kunnen weer doppen in geleverd worden. Met dank aan alle gevers, Peter Smit



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



Tips om vitaal ouder te worden

In beweging blijven is heel eenvoudig. Bijvoorbeeld wandelen of fietsen. Of je combineert het met balansoefeningen. Wij helpen je graag met tips, zodat jij bewegen onderdeel van je dag kunt maken.

Gemaakt in samenwerking met beweegcoaches van Vitalogisch.

6 tips om fitter ouder te worden

Hoe meer je op een dag beweegt, hoe fitter en fijner je je voelt. Ook is bewegen goed voor de lange termijn. Zo neemt de kans op hart- en vaatziekten met maar liefst 35% af. En verminder je de kans op diabetes type 2 met 40%.

Maar wat als bewegen niet (meer) zo makkelijk gaat. Goede vraag! Daar helpen we je graag bij. Op deze pagina zetten we 6 tips voor je op een rij.

Blijf fit door beweging

1. Bewegen op een manier die bij je past

Bewegen is soms best lastig te plannen. Gelukkig kan het ook op een simpele manier. Een wandeling tijdens een mooi dag bijvoorbeeld. Misschien dat een uur wandelen te veel voor je is, maar lukt 10 minuten wel. Probeer in ieder geval elke dag meerdere keren te bewegen. Kijk vooral wat je wel kan. En doe dat een paar keer per dag. Je kunt beweging goed combineren met je dagelijkse activiteiten.

2. Alles telt

Naast wandelen of fietsen tellen ook de volgende activiteiten mee:

De was ophangen

De trap op en af lopen

Grasmaaien

Klusjes in huis

Boodschappen tillen

Schoonmaken

Spelen met de (klein)kinderen

Elke beweging is winst voor je lichaam.

En heeft invloed op je conditie, soepelheid, balans en spierkracht.

3. Moeite met bewegen of bang om te vallen?

Als je goed beweegt, kun je blijven doen wat je graag doet. Naar vrienden gaan of naar je wekelijkse kaartavond. Als je ouder wordt is het juist belangrijk om te blijven bewegen. Dit is goed voor je spierkracht en evenwicht. Heb je moeite met bewegen? Of ben je bang om te vallen? Een cursus valpreventie leert hoe je vallen kunt voorkomen.

4. Samen nog leuker

Dingen samendoen maakt bewegen soms nog leuker. Denk aan samen fietsen, wandelen, jeu-de-boules, bowlen of naar de sportschool. Doe iets waar je blij van wordt. Wat deed je bijvoorbeeld als kind, dat je nu niet meer doet? Welk element daarvan vond je vooral leuk? Heb je met veel plezier in een gezellig team gevoetbald en vond je de wedstrijd in het weekend het leukste? Dan kan darten in een groep misschien wel dezelfde voldoening geven.

5. Lekker aan de slag

Een persoonlijk oefen- en beweegschema voor kracht, mobiliteit, stabiliteit en uithoudingsvermogen kan ervoor zorgen dat je langer fit en onafhankelijk blijft. Dit is altijd maatwerk. Je fysiotherapeut kan dit samen met jou opstellen. Heb je die nog niet, maar ben je wel op zoek? Gebruik onze handige Zorgzoeker. Wil je alvast lekker thuis aan de slag? Gebruik de VGZ Soepel en Sterk Coach app om klachten te voorkomen of te verminderen.

6. Rusten is goud

Je lichaam wordt gezonder, fitter en sterker door meer te bewegen. Vergeet niet om voldoende rust te nemen tijdens en na inspanning, zodat je lijf voldoende herstelt. Gezonde voeding is hierbij ook belangrijk. Zorg in ieder geval voor minimaal 250 gram groente elke dag, twee stuks fruit en voldoende eiwitten. Dit zit in vlees, vis, eieren, zuivel, peulvruchten, noten, zaden en volkoren granen.

Maak mij tot instrument van uw vrede

Heer, maak mij tot instrument van uw vrede:

laat mij liefde brengen waar haat is,

eenheid waar verdeeldheid heerst,

vergiffenis aan wie zwak zijn,

laat mij hoop geven aan wie niet meer hoopt,

geloof aan wie twijfelt;

laat mij licht brengen

waar het duister is

en vreugde brengen

waar mensen bedroefd zijn.

Heer, help mij niet zozeer

om zelf gelukkig te zijn

als om anderen gelukkig te maken;

niet zozeer om zelf begrepen te worden

als om anderen te begrijpen;

niet zozeer om zelf getroost te worden

als om anderen te troosten;

niet zozeer om bemind te worden

als om te beminnen;

want als ik geef, zal mij gegeven worden,

als ik vergeef, zal mij vergeven worden,

als ik sterf, zal ik voor eeuwig leven.

FRANCISCUS VAN ASSISI

Kerstsfeer en Light Festival

Amsterdamse Grachten op woensdag 3 december

Het Amsterdam Light Festival is inmiddels een traditie geworden. Gedurende de donkerste tijd van het jaar is de historische Amsterdamse binnenstad dit jaar voor de 13^e keer het decor van een licht- en waterfestival met als thema 'Rituals'.

Zo'n 27 unieke Kunst en lichtsculpturen van verschillende kunstenaars uit



binnen- en buitenland brengen veel sfeer en gezelligheid. Daarnaast is er in de stad natuurlijk al veel te zien op het gebied van Kerstversieringen en uitnodigende etalages.

U gaat al dit moois zien vanuit een rondvaartboot voor 60 personen, die speciaal voor ons gezelschap is gereserveerd en die speciaal langs de kunstwerken van het Light Festival vaart.

Maar vóórdat we richting Amsterdam rijden gaan we eerst naar Wognum om daar op een sfeervolle locatie te genieten van een heerlijk 3-gangen diner.

Vertrek:

- We verzamelen in Krommenie in de middag **om uiterlijk 15:00 uur** naast Café de Remise aan de Provincialeweg 60, **op de plaats van het oude NS station.**
- De bus **vertrekt** uit Krommenie **om 15:15 uur**
- **Via Wormerveer, klaarstaan om 15:15 uur** bushalte Wandelweg zijde van NS station en vertrek **zodra de bus er is**, naar Wognum.

Aankomst Wognum:

- **Om 16:00 uur verwachten wij aan te komen bij Restaurant Stam in Wognum.**
- Hier laten we ons verrassen met een heerlijk diner: soep vooraf, varkensfilet als hoofdgerecht en een lekker nagerecht.
- U krijgt van onze vereniging bij het diner een drankje aangeboden.

Aankomst Amsterdam:

- **Om 19:00 uur** komen we aan bij Amsterdam Boat Cruises aan de Badhuiskade in Amsterdam-Noord voor een 1 ½ uur durende **Light Festival rondvaart.**

- Het is enkele tientallen meters lopen van de bus-parkeerplaats tot de boot en om in de boot te stappen moeten enkele treden worden genomen. Er kunnen **geen rollators** mee aan boord.
- Om het extra feestelijk te maken krijgt u ook tijdens de rondvaart van ons een consumptie aangeboden.

Terugreis:

- We verwachten **om 21:15 uur** terug te zijn bij onze laatste uitstapplaats Krommenie.

Kosten

Deze dagtocht kost **€ 63,50 per persoon**

Betaling direct na bevestiging van uw aanmelding:

- De reissom dient, nadat u de bevestiging van uw aanmelding heeft ontvangen, te worden overgemaakt op Bankrekening **NL27 RABO 0334 4920 41** ten name van **KBO Seniorenbelang Zaanstreek-Noord**.

Let op!

Aanmelding vanaf woensdag 8 oktober

- De belangstelling voor onze dagtochten is groot. De KBO'er wordt niet overal op dezelfde dag bezorgd en dus is niet iedereen even snel geïnformeerd. Wij willen al onze leden een gelijke kans bieden om zich aan te melden, nadat zij de KBO'er hebben gelezen.
- **Daarom kunt U zich pas vanaf woensdag 8 oktober (alléén schriftelijk of via e-mail) aanmelden.**
- Als u wilt mag u éénmalig een introducté meenemen. Daarna schrijven wij deze persoon graag in als nieuw lid!
- **Houd de genoemde datum dus goed in de gaten**, want de aanmeldingen worden genoteerd in volgorde van binnenkomst en vol is helaas vol! Wel hanteren we als de bus vol is een reservelijst.
- Aanmeldingen die vóór de genoemde datum binnenkomen worden niet geaccepteerd.
- Aan betalingen, zonder dat u weet dat u mee mag, kunt u geen rechten ontlenen.

➤ Deelname aan onze dagtochten:

Bij deelname aan deze dagtocht is het van belang dat u over enige conditie en mobiliteit beschikt en zelfredzaam bent. U mag uw rollator of stok meenemen in de bus en gebruiken om in het restaurant te komen. U mag slechts een stok gebruiken om naar de boot te lopen.

Mocht het voor u een probleem zijn om 's avonds in het donker naar huis te komen, dan kunt u dit aangeven en zoeken we naar een passende oplossing.

via e-mail marijkeklinge@gmail.com

Marijke Klinge, Spinozahof 31, 1561 KR Krommenie

Sjaan Minnebo, Wilhelminastraat 16, 1561 ZT Krommenie

27

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

Identiteitsfraude, een zeer belangrijk onderwerp na de grote computer hack bij een onderzoekslaboratorium. U heeft er waarschijnlijk allemaal van gehoord. Maar wat kan dit voor u betekenen.

Identiteitsfraude: waarom u uw BSN nooit zomaar aan iemand moet geven

Uw Burgerservicenummer (BSN) lijkt misschien maar een gewoon nummer op uw identiteitsbewijs, maar het is één van de belangrijkste persoonlijke gegevens die u heeft. Overheden en instanties gebruiken het om uw gegevens correct te koppelen, maar in verkeerde handen kan het leiden tot identiteitsfraude. Het is daarom belangrijk te weten wat het BSN precies is, wat fraudeurs ermee kunnen doen én hoe u zich hiertegen kunt beschermen.

Wat is het Burgerservicenummer?

Het Burgerservicenummer (BSN) is een uniek nummer dat iedere ingeschrevene in de Basisregistratie Personen (BRP) in Nederland krijgt. Het dient als persoonlijk identificatienummer voor contact met de Nederlandse overheid en met andere organisaties, zoals zorg- en onderwijsinstellingen. Het BSN zorgt ervoor dat uw gegevens altijd aan de juiste persoon worden gekoppeld en wordt gebruikt bij zaken als belastingen, zorg en onderwijs. U vindt uw BSN op uw paspoort, identiteitskaart en rijbewijs.

Wat kan iemand doen met uw BSN?

Uw BSN is verbonden met uw identiteit en u krijgt dit nummer maar 1 keer in uw leven. Het is dus niet mogelijk om een nieuw nummer aan te vragen als het in verkeerde handen terechtkomt. Wanneer criminelen uw BSN in handen krijgen, kunnen ze identiteitsfraude plegen. Zo kunnen ze uw gegevens gebruiken om zich voor te doen als u. Daarmee kan een fraudeur bijvoorbeeld:

- Een bankrekening openen of een lening afsluiten;
- Een telefoonabonnement aanvragen;
- Contracten aangaan of aankopen doen op krediet;
- Toeslagen of andere voorzieningen aanvragen bij de overheid;
- Zorg declareren op uw naam.

Wat moet u doen bij fraude met uw BSN?

Denkt u dat uw Burgerservicenummer is misbruikt? Dan is het belangrijk om snel actie te ondernemen. Doe altijd aangifte bij de politie, zodat u een proces-verbaal heeft van het misbruik. Neem daarnaast contact op met de organisatie waar de fraude plaatsvond. Zo kunnen zij de fraude blokkeren of beëindigen. U kunt u ook melden bij de Fraudehelpdesk. Zij geven advies over vervolgstappen en houden een registratie van fraudegevallen bij.

Centraal Meldpunt Identiteitsfraude

Bent u slachtoffer geworden van identiteitsfraude met uw BSN? Dan kunt u terecht bij het Centraal Meldpunt Identiteitsfraude (CMI) van de Rijksoverheid. Dit meldpunt helpt u bij het beperken van de schade en het herstellen van de gevolgen. Het CMI kan bijvoorbeeld bemiddelen met instanties waar uw gegevens onterecht zijn gebruikt, adviseren over vervolgstappen en u ondersteunen bij het terugdraaien van foutieve registraties.

Het meldpunt is bereikbaar via de website van Rijksoverheid.

<https://www.rijksoverheid.nl/contact/contactgids/centraal-meldpunt-identiteitsfraude-cmi>

Zo voorkomt u dat er wordt gefraudeerd met uw BSN

Omdat uw BSN een persoonlijk nummer is, dat u niet opnieuw kunt krijgen, moet u er zorgvuldig mee omgaan. Geef uw Burgerservicenummer dan ook alleen aan officiële instanties, zoals de Belastingdienst, uw gemeente of uw werkgever. Deel het nummer nooit via e-mail, sociale media of aan onbekenden. Controleer ook altijd waarom iemand naar uw BSN vraagt en of het echt nodig is. Bescherm uw documenten en digitale gegevens goed, zorg voor sterke wachtwoorden en gebruik waar mogelijk tweestapsverificatie voor digitale accounts. Check uw mails en brieven ook goed. Veel officiële instanties sturen namelijk een verificatie wanneer u uw gegevens wijzigt. Krijgt u zo'n mail of een brief in de brievenbus, controleer dan snel of er iets verdachts aan de hand is.

Hoewel het belangrijk is om alert te zijn op het gebruik van uw BSN, is identiteitsfraude in de praktijk relatief zeldzaam. Instanties zoals de Belastingdienst, banken en zorgverzekeraars hebben strenge controles en verificatieprocedures om misbruik te voorkomen. Bovendien neemt het risico af wanneer u zelf voorzorgsmaatregelen neemt, zoals uw documenten goed beschermen, uw BSN niet zomaar delen en alert zijn op verdachte e-mails of brieven. Door deze basismaatregelen te volgen, kunt u de kans op fraude verkleinen, zonder dat u zich steeds zorgen hoeft te maken.

(Bron: Rijksoverheid, Het Juridisch Loket, Fraudehelpdesk, Libelle, keepersecurity.nl). Publicatiedatum: 13 september 2025



Aflevering 33 van de mooie ontmoeting

Het is al tegen elven in de avond, als mijn telefoon gaat. Het is Maarten: "Marianne is aangereden en ligt in het ziekenhuis. Kees belde of ik kan helpen met de kleine Maarten Junior." Hij klinkt hevig geschrokken. Hij is dan wel een trotse opa, maar kinderen van welke leeftijd ook heeft hij nooit verzorgd. "Wat vind je ervan om eerst Els te bellen, Maarten, Die heeft vast meer sjoerge van zorg voor kinderen dan jij en ik, lijkt me." Maarten heeft de verbinding verbroken voordat ik nog iets kan zeggen.

Ik wacht een half uur en bel dan Els. Zij en Ellen hebben de toestand bij Kees thuis inmiddels onder controle. Els heeft hem direct naar het ziekenhuis gestuurd. Maarten Junior is overal doorheen geslapen.

Niet veel later belt Kees. Marianne heeft gelukkig niks gebroken, maar vooral haar benen zijn nogal toegetakeld. Vol in de zwachtels wordt zij de nacht in het ziekenhuis gehouden. Morgen kan zij hopelijk naar huis. Een pak van het hart voor ons allemaal. Ik zag mijn geest al dwalen. Zou het huwelijk van Els en Ellen misschien uitgesteld worden? Of zou hun huwelijksreis niet doorgaan? Zouden zij een tijd lang voor Maarten Junior moeten zorgen? Eerst Maarten maar eens bellen - die zit natuurlijk in spanning thuis. Hij is inmiddels door Kees gebeld, maar heeft grote behoefte om de gebeurtenis van zich af te praten. Het wordt al met al een latertje vannacht.

Marianne wordt nog in het ziekenhuis gehouden voor een paar vervolgonderzoeken. "Het lijkt niet al te ernstig," vertelt Kees de volgende ochtend als hij thuisgekomen is, "Het is louter voor de zekerheid. Het is wel wat ingewikkeld allemaal omdat ik naast m'n werk ook voor Maarten Junior moet zorgen. "Geen zorg, Kees, dat doen wij wel hoor," zeggen Els en Ellen. Inmiddels is het een drukte van belang in de flat. Opa Maarten is gekomen. Ik ben er. Amanda heeft taart meegenomen: "Op de goede afloop." Maarten Junior gaat letterlijk van hand tot hand. Eenmaal bij opa Maarten komt er geen doorgeven meer aan te pas. Opa houdt hem bij zich.

Volgende maand vertel ik wat er verder gebeurde.

© **Adriaan Koopmans**





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 Wever (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

lidycool@xs4all.nl

Truus Noom (075) 628 4002

hpnoom@gmail.com

Ria van Gelderen (075) 621 4132

j.gelderen69@upcmail.nl

Adres secretaris:

Nico de Wever, Vertrekspoor 58, 1567 LH Assendelft

Telefoon: (06) 42100901 E-mail: kbossecr.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 / Belastinginvullers

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 gaan we weer voor een zandloper, dus 1 letter minder of meer dan het vorige woord. Veel plezier.

Kruidig mengsel	- - - - -
Kronkelen	- - - - -
In het genoemde	- - - - -
Zwenking	- - - - -
Omdat	- - - - -
Deel van korenhalm	- - -
Paardenslee	- -
Plaaggeest	- - -
Krijgsgod	- - - -
Stralingsversterker	- - - - -
Vleeshouwer	- - - - -
Hoofdstad van Algerije	- - - - -
Soezerig	- - - - -

De oplossing kunt u tot uiterlijk 10 oktober inleveren bij Tiny van Luit, Rosariumpark 130, 1561 TZ Krommenie of vanluyttiny@gmail.com, onder vermelding van adres en telefoonnummer.

De oplossing van de puzzel van september luidt: Op naar de herfst, en de winnaar is geworden: Aad Bank.