



KBO Zaanstreek - Noord

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

Sinds 1955

Kom Bij Ons

De KBO'er

Maandelijks informatieblad nr. 05

Juni 2026

Website:

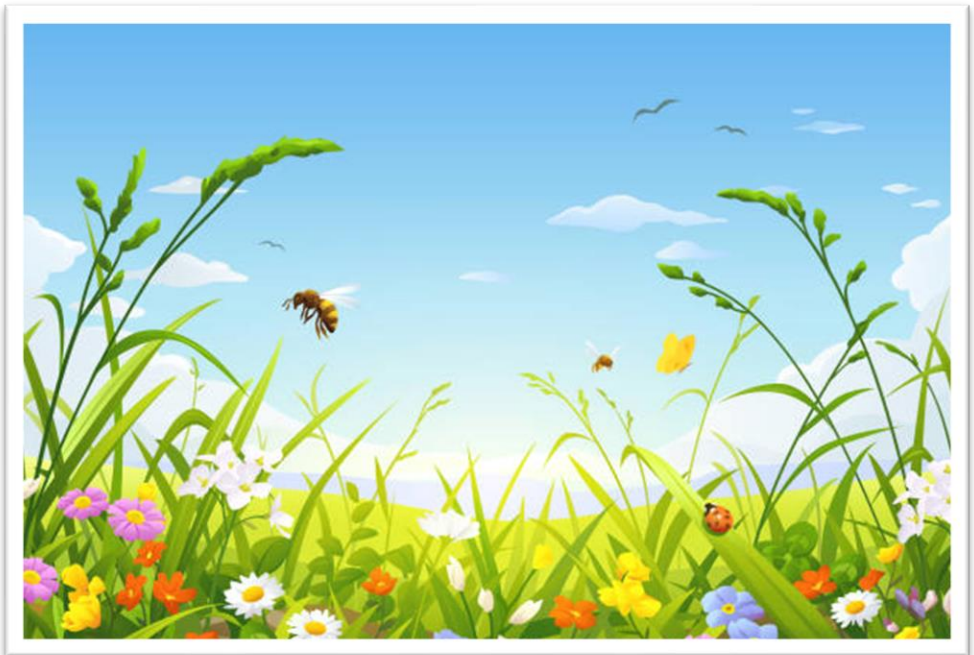
zaanstreek-noord.kbonoordholland.nl

Secretariaat:

kbosecr.zn@kpnmail.nl

K.v.K. nr.: 72825952

**Bankrekeningnr. NL27 RABO 0334 4920 41
t.n.v. KBO Seniorenbelang Zaanstreek-Noord
Jaarcontributie € 26,-- per persoon.**



Het is weer tijd voor de zomerbloeiërs!



**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:

Zuidijk 137

1501 CE Zaandam

www.fysiotherapie-zaandam.nl

Vlietsend 4

1561 AC 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
5	Gezond Natuurwandelen
5	Bingo
6	Samen een bakkie doen
8	Terugblik Bollentoeer en bezoek Keukenhof
8	Bezoek Poelboerderij en varen door Wormer- en Jisperveld
9	Dagtocht Friese Paarden met Dressuur
9	Dagtocht Safaripark Beekse Bergen
9	Middag/avondtocht Global Garden
10	Een vakantieverhaal
12	Mensen kijken
13	Verkopen aan de deur
16	Blijf overeind, voorkom vallen!
18	Geld verdienen voor onze KBO verenigingskas
20	Doe wat.....
22	Gordelroosvaccinatie
25	Belangrijke telefoonnummers
26	Namen en adressen
28	Puzzel

Op maandag 6 Juli 2026 verschijnt de volgende KBO'er.

U kunt uw bijdragen tot **maandag 22 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.

Van de Voorzitter.

Wat vliegt de tijd en dat heeft niet alleen met ouder worden te maken. Doordat, en dat geldt niet alleen voor mij, er door veel mensen om mij heen veel gedaan wordt, lijkt de tijd steeds sneller te gaan. We gaan van bijeenkomst naar uitje, van gesprek naar een weekje weg en van de ene vakantie naar de andere vakantie. Dat geluk hebben wij en het is nog steeds mogelijk om te doen.

Nu zijn wij op weg, we rijden door Frankrijk en zien wel waar we terecht komen. We hebben wel een idee waar de reis ongeveer naar toe gaat, maar hoe en langs welke wegen is niet bekend. Vandaag een korte route, slecht 84 kilometer, maar het was wel werken onderweg. Stijgen en dalen en heel veel bochten. Maar het was een mooie route.

Dit brengt mij bij onze leden en daarvan hoop ik dat veel leden ook een mooie vakantietijd mogen meemaken. Hieronder vallen dan ook de dagjes uit met kinderen en/of kleinkinderen of met anderen. Zo lang het mogelijk is adviseer ik u om er gebruik van te maken en ervan te genieten.

Uw bestuur, voor zover aanwezig, is weer bij elkaar gekomen en heeft de voortgang van de vele activiteiten besproken. In de komende KBO'ers zal veel daarover geschreven worden. Houd deze goed in de gaten en meld u op tijd aan, want onze ervaring is dat leuke uitjes snel volgeboekt zijn. In deze KBO'er een kort verslag van twee uitjes in de afgelopen periode.

Dat brengt bij mij een idee naar voren. Op welke manier ging u, dat u een tiener was, met vakantie? Schrijf daarover een kortverhaal en dat willen wij dan plaatsen in een van de komende KBO'ers.

Zelf komt bij mij een vakantie naar voren dat ik vijftien jaar was. Met een ander gezin gingen wij met de boot van Amsterdam naar Harderwijk en dan op de fiets naar Vaassen. De boot voer over wat nu Flevoland is, deze polder was nog niet drooggelegd. Fietsend door de Veluwe zongen mijn vriend en ik luidkeels liedjes of songs van de Beatles en de Rolling Stones. We wisten nauwelijks wat het betekende en door ons zingen schrok het wild zo dat zij zich verborgen hielden.

Uw verhaal is welkom en wij plaatsen het graag, misschien heeft u nog een oude foto van die reis of die vakantie. S.v.p. niet langer dan twee A5-jes. Dat zijn twee bladzijden van de KBO'er. Het mag ook korter. Het eerste verhaal is al geplaatst in deze editie van de KBO'er.

Namens uw bestuur wens ik u mooie maanden toe met veel mooi weer en ga er lekker uit. Ook een korte wandeling is een wandeling en goed voor u.

Peter Smit

Programma de komende maanden

KBO Seniorenbelang Zaanstreek-Noord:

Jeu de Boules in het Aghatepark donderdag 9 juli, 13:00 uur
Paaltje werpen bij de Cromme bal dinsdag 4 augustus, 14:00 uur

Buurtcentrum De Pelikaan, Kervelstraat 185a, Krommenie.

Meerdere keren per maand:

Leren fietsen; Wandelen; Brei- en Haak café; Volksdansen en Klaverjassen.

Een keer in de maand:

Duurzaamheid café; Crea Café; Aandacht en gesprek en Sjoelen.

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>

Gezond Natuur wandelen

Gezond Natuur Wandelen elke dinsdag om 10.00 uur 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 uur 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 30 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 - 12:00 uur terecht in één van de Kerken in Krommenie.

Hierbij het rooster voor de komende maanden:

3 juni	Petruskerk, Snuiverstraat 2
10 juni	Doopsgezinde Vermaning, Noorderhoofdstraat 46
17 juni	Petruskerk, Snuiverstraat 2
24 juni	Leliekerk, Lisdoddelaan 1
1 juli	Petruskerk, Snuiverstraat 2

Koffiedrinken in Wormerveer

U bent elke woensdagochtend van 10:00 - 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.



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

Kwaliteits
Slagerij
Sijt Buis

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

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

WM

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

Odion 

· MET ZIJN HET GEWOONE LEVEN ONDERSTEUNEN ·

PRINTSERVICE & MAILING

Terugblik Bollentoeer en bezoek Keukenhof

Op woensdag 8 april maakten we met 60 personen een mooie toer door de bollenstreek, Hillegom, Lisse, De Zilk, Noordwijkerhout, Noordwijk aan Zee, Voorhout en aansluitend de lunch in Buitenkaag.

We genoten van de vele velden met tulpen en hyacinten, waarvan een aantal nog wel in de knop zaten door het koude voorjaar. Na de lunch werd dat in De Keukenhof ruimschoots goed gemaakt. De tuinen zijn zo ingericht dat er altijd bloeiende bolgewassen te zien zijn.

Vooraf vele tulpen, narcissen, hyacinten, blauwe druifjes en keizerskronen maakten van het sfeervolle park van de Keukenhof een kleurrijke bloemenzee. Ook in de verschillende paviljoenen konden we genieten van de prachtige bloemententoonstellingen. Wat was het leuk om elkaar overal in het park tegen te komen en op de vele bankjes elkaars ervaringen te delen, onderwijl genietend van het prachtige weer. Met elkaar kunnen we terugkijken op weer een heerlijk dagje eropuit!



Bezoek Poelboerderij en varen door het Wormer- en Jisperveld

Op dinsdagochtend 5 mei was de eerste vaartocht met 14 deelnemers. Om 9:45 uur ging Marga onze gids uitleggen hoe dit veenweidegebied ooit is ontstaan. Door afwatering is het zompige land eeuwen geleden bewoonbaar gemaakt. We hebben twee uur gevaren en onderweg vele weidevogels gespot. Ook de buizerd en kiekendief lieten zich zien. Op een platte schuit werden stieren naar een eiland gebracht. Ze renden van blijdschap met onze boot mee.



We hebben een korte wandeling gemaakt op het trilveen en gezocht naar de vleesetende zonnedaauw. Langs de waterkant was op sommige plaatsen veel droog riet aangebracht, zodat de vele ringslangen in het gebied er hun eieren in kunnen leggen. Wist u dat het Wormer- en Jisperveld een grote populatie van Noorse woelmuizen herbergt. Die ringslangen zullen dus wel aan de kost komen!

Na het varen hebben we nog gezellig nagezeten met koffie, thee en heerlijk gebak. Het is een mooie en interessante ochtend geweest.

Op woensdagmiddag 6 mei is deze excursie nog eens uitgevoerd voor 31 personen in twee boten. Ook bij deze vaartocht hebben we uitleg gekregen over de verschillende weidevogels en roofvogels. Onze gids wist van alle vogelgeluiden die we hoorden gelijk van welke vogel het geluid afkomstig was. We hebben veel meer vogels gehoord dan gezien, maar toch hebben we er nog genoeg gespot. We hebben ook uitleg gekregen over de oevers van de weilanden waar met afrastering en slib gezorgd wordt dat het land niet afkalft. De gids wist ook nog te vertellen dat er roofvogels zijn die eieren uit de nesten in het weiland pikken, er dan mee naar de dichtstbijzijnde asphaltweg vliegen en het ei daar kapot laten vallen zodat ze de inhoud kunnen verorberen. Het was niet warm aan boord, maar gelukkig hadden we allemaal een deken meegekregen waar we dankbaar gebruik van hebben gemaakt. Bij de nazit met koffie, thee en een lekker gebakje bleek wel dat ook de middagtocht een groot succes was!



Wij kunnen iedereen een bezoek aan De Poelboerderij aanraden.

Dagtocht Friese Paarden met Dressuur Bezoek Stoeterij het Swaerte Paert in Hemrik, Friesland

Op woensdag 2 september gaan we deze stoeterij bezoeken. Op de heenweg drinken we koffie bij Brasserie Harderwold in Zeewolde. In de volgende KBO'er, die op 6 juli verschijnt, wordt nadere informatie gegeven, waarna u zich kunt aanmelden.

Dagtocht Safaripark Beekse Bergen

Op woensdag 14 oktober toeren we door het Brabantse land, drinken koffie in Lexmond, lunchen in Gilze en gaan op safari bij De Beekse Bergen in Hilvarenbeek.

In de KBO'er, die op 31 augustus verschijnt, kunt u meer lezen over het programma en hoe u zich kunt aanmelden.

Middag/avondtocht Global Garden

Op woensdag 2 december bezoeken wij de kerstshow Global Garden in Zwaanshoek met aansluitend een heerlijk 3-gangen kerstdiner bij De Oude School in Ter Aar.

In de KBO'er, die op 28 september verschijnt, zult u worden geïnformeerd over deze activiteit en de aanmelding.

Deelname aan onze dagtochten:

- *De belangstelling voor onze dagtochten is steeds groot. De KBO'er wordt niet overal op dezelfde dag bezorgd en dus is niet iedereen even snel geïnformeerd. Wij willen al onze leden gelijke kansen bieden om mee te kunnen. Wij vermelden daarom altijd vanaf welke datum u zich mag aanmelden.*
- *Houd die genoemde datum dus goed in de gaten, want de aanmeldingen worden door onze secretaris genoteerd in volgorde van binnenkomst en vol is helaas vol.*
- *Als u wilt mag u éénmalig een introducté meenemen. Daarna schrijven wij deze persoon graag in als nieuw lid!*
- *Als de bus vol is hanteren wij 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.*
- *Bij deelname aan onze dagtochten is het van belang dat u over enige conditie en mobiliteit beschikt en zelfredzaam bent. Dit betekent dat u zich, eventueel met behulp van wandelstok of rollator, kunt verplaatsen zonder de hulp van anderen. Zo kan elke deelnemer optimaal en onbezorgd genieten van zijn of haar dagje uit!*
- *Uiteraard is er zorg om de groep en oog voor de deelnemers en letten wij erop dat iedereen het naar zijn of haar zin heeft. Wij proberen het programma altijd zó af te stemmen, dat het voor zoveel mogelijk mensen geschikt is.*

U ziet dat er leuke dingen zijn om naar uit te kijken. Wij hopen weer velen van u een leuke dag te kunnen bezorgen.

Uw reiscommissie Sjaan Minnebo en Marijke Klinge

Een vakantieverhaal

De oproep van Peter om een vakantieverhaal te schrijven heeft mij ertoe aangezet om voor deze KBO'er al wat van mijn ervaringen op papier te zetten.

Als kind ben ik twee keer met mijn ouders op vakantie geweest. Beiden keren hebben grote indruk gemaakt omdat het zo weinig voorkwam dat wij met ons gezin een paar nachtjes weggingen.

De eerste keer hebben we samen met mijn tante en haar kinderen een week doorgebracht in een piepklein huisje midden in Schoorl. Ik herinner me nog dat dit aardig wat spanningen met zich meebracht met z'n zevenen in een kleine ruimte op vakantie in een land waar het echt niet altijd mooi weer is, nu niet, maar 60 jaar geleden ook niet.

Een veel positievere herinnering heb ik aan onze tweede vakantie. Met een volgeladen vrachtauto (wij hadden vroeger een groenten winkel, dus mijn vader had een vrachtauto om de groenten op te halen op de markt) zijn we een weekje naar Camping Bakkum geweest. In een tenthuisje wat we mochten gebruiken van een broer van mijn moeder. Toen was het prachtig weer, het huisje was heerlijk en we hebben genoten van het bos en het strand.



Mijn eerste zelfstandige vakantie was op mijn 15^{de} een paar dagen tienertoeeren in Nederland samen met mijn vriendin. We bezochten tantes en omes die her en der verspreid in het land woonden en die wel een nachtje onderdak wilde verzorgen voor twee tiener meisjes.

Daarna begonnen de vakanties naar het buitenland, allemaal samen met Gertjan in het begin mijn vriend en daarna mijn echtgenoot.

We hebben vele jaren gekampeerd, de eerste keer was met een klein tentje en de trein naar Bretagne. Allebei een rugzak en zo weinig mogelijk mee. Kleedje op de grond en het bord op schoot. Het was een machtige ervaring, maar we hadden er snel genoeg van.

Toen we een auto hadden kwam er een grotere tent, een tafel en stoelen en gingen we verder weg Europa in. Omdat ikzelf nog geen rijbewijs had in het begin, namen we een paar jaar de autotrein zodat Gertjan niet zo heel veel in zijn eentje hoefde te rijden.

Frankrijk was jaren lang ons favoriete vakantie land, we hebben vele plekken bezocht zowel aan de kust als in de Alpen, Pyreneeën, Cevennen en de Ardèche, eerst met z'n tweeën, maar later ook met de kinderen. Inmiddels was de tent vervangen door een vouwwagen. Totdat we toch wel eens ergens anders heen wilden. Toen zijn we ook nog naar Italië en Spanje geweest.

Toen we weer met z'n tweeën op vakantie gingen omdat de kinderen het wel gezien hadden met ons hebben we ook de verre reizen ontdekt. We hebben Amerika, Vietnam, Zuid-Afrika, China en Thailand bezocht. Weer hele nieuwe, heel bijzondere, ervaringen.



Deze verre reizen hebben we de laatste jaren afgewisseld met het kamperen met een camper, het camping gevoel blijft, maar je hebt de luxe van een vakantiehuisje.

Met de camper zijn we door Europa getrokken, naar Duitsland, Oostenrijk, Italië en Frankrijk, maar we zijn ook door Nederland getrokken in de Coronatijd. Toen hebben we ontdekt dat Nederland eigenlijk een heel mooi vakantie-land is. Hier wilden we eerder niet van weten, we zochten altijd bestemmingen in het buitenland.

Maar gelukkig blijkt dat, als we vanwege onze leeftijd of gezondheid niet meer naar het buitenland willen, we ook prima in Nederland vakantie kunnen houden.

Ria van Gelderen

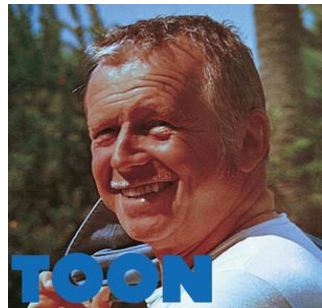


Toon Hermans One Man Show 1984

**'ode aan het observeren van de alledaagse mens
in de maatschappij'**

Mensen kijken

Mensen kijken dat is prachtig of ze zeven zijn of tachtig, zijn ze drie of honderdtien, altijd is er wat te zien, oogjes stralen, oogjes treuren, wangen bleek of bellefleuren, als ze boos zijn, eigenzinnig, innig teder, vrolijk, vinnig, hoe ze lachen – saggerijnen, hoe ze uit het oog verdwijnen, eten – vreten – slankelijnen, vliegen, fietsen en in treinen krantjes lezen of wat pitten, hoe ze in de sores zitten, hoe ze jammeren, hoe ze vieren, hoe ze schateren, hoe ze gieren, bleek of bruin, armzalig, sjiek, mensen kijken, magnifiek, hoe ze stil zitten te dromen in 't plantsoentje bij de bomen, hoe ze naar de hemel grijpen en de kat in 't donker knijpen, wat ze allemaal niet kunnen, hoe z'elkaar geluk misgunnen en elkander zetjes geven, bijstaan heel 'n mensenleven, hoor ze krijsen, fluisteren, lallen, zie ze opstaan, zie ze vallen, al die boeven en oprechten, zie ze dansen, zie ze vechten, hoor ze heerlijk musiceren en elkander koeieneren en beschimpen virtuoos, mensen kijken, eindeloos, zie ze mét en zónder branie in Carré of Sarrassani, hoe ze kijken, knikken, loeren en 'n potje ouwehoeren, hoe ze blazen op trompetjes, frietjes eten of kroketjes, hoe ze blunderen of blozen en zich aan de zee verpozen, er wat onbeholpen vrijen, pootje bajen, bakkeleien, kadijakken of citroenen, snikken, knikkebollen, zoenen, triest en blij en vuil en vunzig, zo flexibel en zo klunzig, zo uitdagend, zo begeerlijk, zo verwerpelijk en heerlijk, zo ontroerend, zo fantastisch en zo harkerig elastisch met hun bluffen en hun vrezen, in dat éne zelfde wezen zie ik álles tegelijk als ik naar de mensen kijk.



Verkopen aan de deur.

Onlangs kwam ik bij een van onze leden. Hij liet mij een paar bankafschriften zien. Vattenfall had in enkele maanden drie hoge bedragen geïncasseerd.

Door in te gaan op een aanbod van een deurverkoopster is hij overgegaan op een andere energieleverancier. In plaats van Essent werd het Vattenfall. De voordelen bleken alleen maar nadelen in te houden. Daarna is meneer teruggegaan naar Essent. Telefonisch contact met Vattenfall leidde niet tot gehele of gedeeltelijke terug storting. De regeltjes waren correct gehanteerd en verder was er niets aan te doen.

Je hoort het regelmatig. Deurverkoop van energiecontracten, aanbiedingen van internet- en telecombedrijven en andere producten die via de deur aangeboden worden. Overigens kan dat ook via de telefoon geprobeerd worden. Die verkoop is aan regels gebonden en deze leest u hieronder.

Verkopen aan de deur (colportage) is aan strikte regels gebonden. Hier is een overzicht van wanneer het **niet** mag:

1. Tijden en Dagen

- **Zondagen en feestdagen:** Het is verboden om op zondagen en officiële feestdagen (zoals Nieuwjaarsdag, Pasen, Hemelvaart, Pinksteren, Kerst) aan te bellen.
- **Tijdstippen:** Verkopers mogen alleen op maandag tot en met vrijdag tussen 09:00 en 21:00 uur aanbellen.
- **Avondklok voor specifieke dagen:** Na 19:00 uur mag er niet worden aangebeld op Goede Vrijdag, 4 mei, 5 december en 24 december.

2. Weigering door de bewoner

- **"NEE"-sticker/bordje:** Als u een sticker of bordje bij uw deurbel heeft met de tekst "NEE, ik koop niks aan de deur" (of vergelijkbaar), mag een verkoper **niet** aanbellen. Doen ze dit wel, dan overtreden ze de regels.

3. Locatie en Omgeving

- **Zorginstellingen:** Het is verboden om colportage te plegen bij bejaardentehuizen, verpleeghuizen of verzorgingsflats.

4. Regels voor de Verkoper

- **Vergunning:** Veel gemeenten vereisen dat verkopers een ventvergunning hebben. Zonder deze vergunning is deur-aan-deurverkoop niet toegestaan.
- **Legitimatie:** De verkoper moet herkenbaar zijn en zich kunnen legitimeren.

5. Wettelijke Bedenktijd

- **14 dagen bedenktijd:** Bij aankopen aan de deur van meer dan € 50,- heeft u altijd 14 dagen bedenktijd, waarin u de koop zonder opgave van reden kunt ontbinden.

- **12 maanden bedenktijd:** Krijgt u geen informatie over deze bedenktijd? Dan wordt de bedenktijd verlengd naar maar liefst 12 maanden.

Tip: Wordt u op een agressieve manier benaderd? U kunt dit melden bij de gemeente of de Autoriteit Consument & Markt (ACM).

Het beste advies is natuurlijk, koop niets aan de deur of via de telefoon. Zeg gewoon dat u er niet op ingaat en sluit de deur.

Als u denkt dat u te veel aan energie betaalt, dan kunt u een vergelijking maken met het aanbod dat gedaan wordt door Energiebesteding. Dit is een van de ledenvoordelen van uw KBO.

Zie: <https://kbonoordholland.nl/ledenvoordeel/energievoordeel/>

Energievoordeel bij Energiebesteding

Energiebesteding voorziet u van groene energie direct uit Nederlandse bron, tegen voordelige variabele en vaste stroom- en gastarieven. Voor een eerlijk en persoonlijk advies of hulp bij het overstappen, kunt u contact opnemen met de klantenservice van Energiebesteding. Hier nemen ze de tijd voor u en regelen ze alles.

Eerlijk, blijvend voordelig én groen!

Geen welkomstbonussen, tijdelijke voordelen, verborgen kosten of andere addertjes. Alle klanten betalen blijvend lage vaste stroom- en gastarieven. We leveren uitsluitend 100% groene stroom van Nederlandse bronnen. Onze klantenservice neemt graag de tijd voor een persoonlijk en eerlijk advies. Uw overstap regelen wij, daarna hoeft u nooit meer over te stappen...

Hoe Energiebesteding dit kan bieden?

Simpel, de energie wordt direct bij de bron ingekocht. Bovendien hebben we geen grote panden, pr-medewerkers of peperdure sponsorcontracten die we moeten terugverdienen. Zo bent u verzekerd van maximaal voordeel.

Laat vrijblijvend uw besparing uitrekenen!

Gebruik hiervoor uw meest recente energie jaarnota. Tip: vergelijk 'appels met appels'! Om een energie aanbod eerlijk te beoordelen, vergelijkt u de tarieven voor stroom en gas, de vaste leveringskosten en/of administratiekosten. Kijk dus niet enkel naar het maandelijks termijnbedrag. Dit zegt niets over uw werkelijk voordeel.

Bekijk de aanbiedingen op uw adres: <https://kbo-nh.energiebesteding.nl>

Bellen kan natuurlijk ook. Bel voor de klantenservice: 085 – 48 633 60

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,
dinsdag en vrijdag
10:30 - 11:30 uur**

Blijf overeind, voorkom vallen!

Zo lang mogelijk gezond blijven, zodat je voor jezelf kunt blijven zorgen. Dat wil toch iedereen? Een val kan dit in gevaar brengen. Gelukkig kunt u het risico op een val vaak voorkomen. Dit kan door aan de slag te gaan met uw conditie en door bijvoorbeeld zelf in huis aanpassingen te doen die een val kunnen voorkomen. De komende maanden geven we u tips hoe u dit kunt doen.

Deze keer:

Eet lekker en gezond

Als u lekker en gezond eet, krijgt u goede bouwstoffen binnen om de spieren sterk genoeg te houden.

Wanneer men ouder wordt, verandert de behoefte aan voeding. Het is belangrijk om genoeg voedingsstoffen binnen te krijgen. Zodat uw botten stevig blijven, de gewrichten soepel blijven en de spierkracht op peil blijft. Welke voeding is belangrijk en hoeveel heeft u nodig?



Even testen

- Ik weet wat ik iedere dag moet eten aan groente, fruit en andere voeding.
- Ik let erop dat ik genoeg eiwitten eet. Die zitten in vlees, vis, melk, kaas, eieren, brood, peulvruchten en noten.
- Ik weet dat mijn huisarts kan testen of ik extra vitamine D nodig heb.
- Ik drink elke dag genoeg water.

Wat heeft u dagelijks nodig?

Helaas kunt u niet voorkomen dat de spiermassa afneemt. Wel kunt u het proces flink vertragen: blijf bewegen en eet genoeg voedsel met eiwitten. Met de aanbevolen hoeveelheden uit de Schijf van Vijf krijgt u genoeg eiwitten binnen. Het Voedingscentrum beveelt in de Schijf van Vijf iedere dag de volgende voeding aan voor mensen vanaf 70 jaar:



Tips om goed en voedzaam te eten

Naast het volgen van de Schijf van Vijf, kunt u nog meer doen om goed te eten en op gewicht te blijven:

- Zorg dat u op gewicht blijft. Valt u onbedoeld 4 kilo of meer af in een periode van 6 maanden of korter (ook bij overgewicht), ga dan langs bij uw huisarts.
- Zorg dat u genoeg eiwitten binnenkrijgt. Uw spiermassa neemt namelijk af wanneer u ouder wordt. Eiwitten zitten vooral in melk en melkproducten, kaas, vis, vlees, ei en vleesvervangers. Maar ook in brood, graanproducten, peulvruchten en noten.

Informatie over alcohol

- Wanneer u ouder wordt, verandert het vocht- en vetpercentage in uw lichaam. Het vochtpercentage wordt minder en het vetpercentage neemt toe. Hierdoor krijgt u een hoger gehalte aan alcohol in het lichaam als u drinkt.
- Daarnaast worden de zenuwen gevoeliger voor de gevolgen van alcohol.
- Ook verloopt de afbraak en afvoer van alcohol door de maag, lever en nieren trager.
- Bovendien gebruiken veel oudere mensen medicijnen waarvan we nog niet goed weten hoe ze reageren op alcohol. Alcohol kan namelijk de werking van medicijnen verminderen of juist versterken.

Wilt u meer advies?

Heeft u behoefte aan voedingsadvies? Neem dan contact op met een diëtist. Een diëtist helpt u bij het kiezen van de juiste voeding die bij u en uw situatie past.

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 ca. € 6,- 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.

care+beauty
DE BETERE DROGIST

**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

Groot
Schoenen

*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

Doe wat.....

*Doe wat vreugde in de handtas,
groet de meren en het riet,
zeg de dorpen, dat ik weg ben
naar een ander schoon gebied.
En vergeet daar all' ellende
en de hele rotte boel
en de herrie en de knetter
van het drukke stadsgewoel.*

*Neem wat zon mee in de badtas,
als die nog verkrijgbaar is
en vergeet geen parapluutje
voor een dag bekommernis.
Neem een lach voor kille dagen
en een fles vol goede rust
en ga luieren, dat mag je;
doe dat veel en doelbewust.*

*Neem wat blijdschap in de koffer
en een knipoog voor wat pret,
zet een tuiltje optimisme
in een vaasje bij je bed.
En denk niet, wanneer het zonlicht
voet en mond en haren raakt,
aan de haat, die deze wereld
onbegaanbaar heeft gemaakt.*

*Klim niet naar te hoge bergen
en zeg Arie even goed,
dat-ie 't gaspedaal niet altijd
op het plankje drukken moet.
Want je hoort zo wat, je leest wat:
rampen, rampen, doodsgevaar.
Maakt 't niet, zo wil ik stellen,
Tot een slecht toeristenjaar.*



*uit '100 rijmen' van
Jan Hottentot (dichter en oud
journalist Dagblad voor de
Zaanstreek De Typhoon)*



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**

Gordelroosvaccinatie



Vanaf volgend jaar wordt het gordelroosvaccin programmatisch alleen aangeboden aan de groep die in dat jaar 60 jaar wordt.

Dat is een belangrijke stap, maar het huidige aanbod is te beperkt. Hierdoor vallen andere kwetsbare groepen van 61 jaar en ouder buiten de boot, terwijl juist zij een hoger risicolen. Voor veel mensen

vormende kosten van ongeveer 400 euro een drempel, waardoor zij geen gebruik kunnen maken van het vaccin.

Gordelroos kan leiden tot hevige pijn, langdurige zenuwpijn en ernstige complicaties. Er is een effectief vaccin beschikbaar, maar dit wordt nog niet voor iedereen vergoed. Daarom pleit de Seniorencoalitie voor uitbreiding van het gratis aanbod, zodat meer mensen zich kunnen beschermen tegen gordelroos.

Teken de petitie en help dit mogelijk te maken.

Senioren Nieuws KBO Noord-Holland.

Over de Seniorencoalitie

De Seniorencoalitie is het samenwerkingsverband tussen ANBO-PCOB, Koepel Gepensioneerden, NOOM, SOMNL en de KBO-bonden Noord-Holland, Zuid-Holland en Gelderland. Samen behartigen we de belangen van alle senioren in Nederland. En samen laten we uw stem nóg krachtiger horen. Dat doen we zowel in Den Haag als regionaal en lokaal.

Gordelroosvaccinatie straks alleen voor nieuwe 60- jarigen. Mensen die 60 jaar worden, krijgen vanaf volgend jaar een uitnodiging voor een gordelroosvaccinatie. Mensen die volgend jaar 60 jaar of ouder zijn, komen dus niet in aanmerking voor dit rijksvaccinatieprogramma.

Teken de petitie: breid gratis gordelroosvaccinatie uit

Breid de gordelroosvaccinatie uit en informeer: bescherm kwetsbaren en minima.

26.970 ondertekeningen.

Wij verzoeken de regering om het beleid rond het gordelroosvaccin uit te breiden en eerlijker te maken.

<https://gordelroos.petities.nl>

Kom eens langs in De Bieb
van Krommenie



www.debieb.nl/senioren
075 617 22 52
Heiligeweg 170
1561 DM KROMMENIE

DE BiEB
voor de Zaanstreek



*De dromen van vandaag
zijn het materiaal
voor de wereld van morgen*
- Peter Gabriel -

 **Kozaan**
KOZIJNEN & GLAS

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

VKG Keurmerk



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 Sensor	(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
Secretaris	Nico de Wever	(06) 4210 0901 KBOsecr.zn@kpnmail.nl
Penningmeester	Marijke Klinge	(075) 628 8454
Ledenadministratie	Tiny Koster	(06) 1828 0783
Bestuursleden:		
Frans Verlinden	(06) 2434 5919	
Jannette Punt	(075) 621 4500	
Lidy Cool	(075) 622 6621	
Truus Noom	(075) 628 4002	
Ria van Gelderen	(075) 621 4132	

Adres secretaris:

Nico de Wever, Vertrekspoor 58, 1567 LH Assendelft
Telefoon: (06) 42100901 E-mail: kbosecr.zn@kpnmail.nl

Cliëntondersteuners / Ouderenadviseurs

Hennie Brinker	(075) 628 0887
Frans Verlinden	(06) 2434 5919
Peter Smit	(075) 628 2517

Zorgteam / Belastinginvullers

Peter Smit coördinator	(075) 628 2517
Hans Azier	(075) 628 7988
Bart Bos	(06) 2290 7972
Rob Minnebo	(06) 3061 3433
Seval Özcan	(06) 4100 9006]
Susan Pijl	(06) 5115 8837
René Pot	(06) 8188 3456
Guusje Verhoeven	(075) 628 7818

***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



Evert Bruyns

**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



We gaan wederom voor een zandloper, die blijven leuk om te doen. Dus van boven naar beneden steeds een letter weglaten totdat je 2 letters over hebt en dan steeds 1 letter toevoegen. Succes.

Buitengewoon groot	- - - - - - - - -
Verzoeken	- - - - - - - -
Humorloos geheel	- - - - - - -
Dom	- - - - - -
Beeldig	- - - - -
Nauw	- - - -
Kluitenbreker	- - -
Persoonlijkheid	- - -
Derhalve	- - - -
Verzameling	- - - - -
Geschreeuw	- - - - - -
Landbewerker	- - - - - - -
Aanhangwagen	- - - - - - - -

De oplossing van de vorige puzzel was: Paard, Inkt, Nylonkous, Kopenhagen, Slof, Toren, Europa, Roet, Bril, Laars, Oorlam, Edelweiss en Madelief , waardoor de eerste letters Pinksterbloem vormden. De winnares na loting is geworden Femia de Ridder.

De oplossing van deze puzzel kan tot uiterlijk 14 juni worden ingeleverd via vanluttiny@gmail.com of Rosariumpark 130 in Krommenie, **onder vermelding van uw adres EN telefoonnummer.**