



Den Haag

NIEUWSBULLETIN

september 2025 nr.7

Beleef Nationaal Park De Biesbosch



Op **vrijdag 12 september** waren we met een relatief kleine groep op stap.

Lezing: Alles over het levenstestament

Iedereen weet wel wat een testament inhoudt. Maar een levenstestament? Dat is voor veel mensen minder duidelijk. Wat is het, wat heeft u eraan en wanneer is het verstandig een levenstestament op te stellen?

Een testament maak je om vast te leggen wat er moet gebeuren met een nalatenschap na overlijden. In een levenstestament worden juist zaken vastgelegd die van belang zijn tijdens het leven. U legt uw wensen vast voor een toekomst waarin u zelf niet meer kunt handelen. Bijvoorbeeld als u door ziekte of ongeval zelf niet meer in staat bent om uw zaken te regelen. Dat kan tijdelijk zijn, maar ook permanent door bijvoorbeeld dementie. U kunt met een levenstestament iemand aanwijzen (volmacht geven) die u vertrouwt om (bepaalde) zaken voor u te behartigen. Zo voorkomt u dat er beslissingen genomen worden die niet overeenkomen met uw wensen en belangen.

Op **donderdag 16 oktober om 14.00 uur** zal mevrouw Joyce van der Zande, notaris, ingaan op het belang van een levenstestament. De bijeenkomst is in de Maria ten Hovezaal in de Willemstraat 60.

Er wordt geen eigen bijdrage gevraagd wel graag aanmelden via kbodenhaag@gmail.com of

Alvast voor in uw agenda

- Op woensdag 19 november om 14.00 uur een lezing over 'Zand en Veen in Den Haag'
- Op donderdag 18 december om 11.00 uur de Kerstviering
- Op dinsdag 6 januari om 13.30 uur de Nieuwjaarsbijeenkomst.

Pelgrims van Hoop:

*Laat je niet leiden door je angsten,
maar door je hoop en dromen.
Denk niet aan wat je frustreert,
maar aan wat je nog kunt bereiken.
Maak je geen zorgen over wat je hebt geprobeerd en niet is gelukt,
maar over wat je nog steeds kunt doen.*

Paus Johannes XXII



Afscheid van de Broeders van Sint Jan

Onder grote belangstelling namen we zondag 7 september met een prachtige viering afscheid van de Broeders. Naast de kerk konden mensen de viering live volgen in een tweetal zalen. Na afloop was er een gezellig samenzijn van alle bezoekers. Kortom het was een welverdiend waardig, maar ook een gezellig afscheid van de broeders.

Valpreventieweek van 29 september t/m 5 oktober

Jaarlijks belanden meer dan honderdduizend 65-plussers op de spoedeisende hulp na een val. Een val kan ingrijpende gevolgen hebben, zelfs als je nog gezond en sterk bent. Terwijl iedereen juist zo lang mogelijk gezond en zelfstandig wil blijven om te genieten. Waarom wil jij sterk blijven staan? Om te blijven dansen, op vakantie te gaan of voor een uitje met familie?



Wat te doen tegen valpreventie? Enkele tips.....

1. Maak je spieren sterker. Beweeg elke dag actief. ...
2. Doe ook oefeningen voor je evenwicht.
3. Laat je ogen controleren bij een brillenwinkel.
4. Draag stevige, platte schoenen.
5. Maak je huis veilig, bijvoorbeeld door genoeg licht en geen losse spullen op de vloer.
6. Drink geen alcohol.

Test jouw risico op vallen op www.testjevalrisico.nl en krijg handige tips. Door deze tips te volgen, verklein je de kans op een val.

Colofon

Voorzitter:

Peter Spronck

☎ 0621 700 766

@voorzitterkbodenhaag@outlook.com

Secretariaat: vacature

@kbodenhaag@gmail.com

Penningmeester/ledenadministratie:

Wim Niemantsverdriet

☎ 0640 943 757

@famcol@caiway.nl

Bankrekening:

NL94 RABO 0387 9973 93

Ten name van: KBO Den Haag

Postadres:

Louis Davidsstraat 245

2551 EG Den Haag

Programma voor komend jaar!

Afgelopen jaar hebben we maandelijks zoals gepland verschillende activiteiten georganiseerd. Al hoewel de deelnemers erg positief waren moeten we helaas ook constateren dat de belangstelling erg wisselend was.

Regeren is vooruit zien en de activiteitencommissie is druk bezig om ook voor komend jaar een afwisselend programma aan te bieden. De vraag is hoe kunnen we het aanbod **zo** aantrekkelijk maken dat u daar met plezier aan wilt deelnemen.

Iedere suggestie is welkom en deze kunt sturen naar het nieuwe mailadres van de agendacommissie:

kbodenhaag2025@gmail.com

Als commissie zien we uit naar uw suggesties:

Joke Janse, Leo Kalkman, Marlies Klooster en Peter Spronck,