Secretariaat KBO afd. Waddinxveen:
Henegouwerweg 117A, 2741JZ Waddinxveen
E-mail secretariaatkbowaddinxveen@gmail.com

Redactieadres KBO-Aktueel:
Sparrengaarde 12, 2742 DM Waddinxveen.
E-mail: ep.groenendijk@ziggo.nl

Website KBO afd. Waddinxveen:
https://kbozuidholland.nl/waddinxveen

Nieuwsbrief Aktueel KBO Waddinxveen

Sinds 12 april 1977 in Waddinxveen
de belangenorganisatie voor 50-plussers
34ste jaargang, nr. 5
3 juni 2026

DE VOORZITTER SCHRIJFT

Beste leden van de KBO-afdeling Waddinxveen. De laatste tijd valt het mij op dat er steeds meer senioren met hun gezondheid problemen krijgen of hebben. Daarnaast merk ik dat er meer over geschreven wordt, en er veel aandacht is om door middel van folders en televisieprogramma's, mensen hierover te informeren. Een goede gezondheid is het resultaat van een combinatie tussen een gezonde leefstijl, mentaal welzijn en preventie. Het omvat voldoende beweging, gezonde voeding (veel groente, fruit en vezels), voldoende slaap, ontspanning en sociale verbinding. In dit verband was er de laatste tijd ook weer aandacht voor de schijf van vijf. Op de middelbare school (voor mij al 60 jaar geleden) leerden we hier al over. En nu is de samenstelling weer veranderd. Was wat we geleerd hebben dan niet goed? Ja, maar de verkrijgbaarheid van nieuwe producten heeft de schijf gemaakt tot wat hij/zij nu is. Ik kan niet zien of er voor u veel nieuwe inzichten zijn. Maar als bond voor ouderen is het van belang om voor een goede gezondheid te zorgen. Om gezond te blijven eet je dagelijks een gevarieerde mix van volkorenproducten, groenten, fruit, ongezouten noten en gezonde vetten. Vul dit aan met eiwitbronnen zoals zuivel, peulvruchten, vis of eieren, en drink vooral water en thee.

Ook verzekeringsmaatschappijen springen in het gat van een gezonde leefstijl. Kijk naar de ASR met sponsoring van de avondvierdaagse. Hierbij drie belangrijke punten:.

1) De volgende dagelijkse basis zorgt voor de juiste voedingsstoffen:
Groenten (250 gram):
Varieer volop en wissel af tussen bladgroenten, koolsoorten en vruchtgroenten.
Fruit (2 stuks):
Kies het liefst voor vers, heel fruit in plaats van sap.
Volkoren granen:
Denk aan volkorenbrood, havermout of zilvervliesrijst; deze leveren belangrijke vezels en energie.
Gezonde vetten en eiwitten:
Eet een handje ongezouten noten. Wissel af met peulvruchten, magere zuivel, eieren of vette vis (zoals zalm).
Voldoende vocht:
Drink 1,5 tot 2 liter per dag, bij voorkeur kraanwater, zwarte/groene thee of zwarte koffie.

2) Waar je juist beter op kunt minderen:
Zout en suiker: Beperk de inname van toegevoegde suikers (frisdrank) en zout (bewerkte voeding).
Vlees: Eet niet te veel rood vlees of bewerkt vlees.

3) Wil je precies weten welke hoeveelheden bij jouw leefstijl passen?
Gebruik dan de interactieve tool van het Voedingscentrum om je persoonlijke dagmenu samen te stellen. Ouderen lopen verhoogde gezondheidsrisico's door fysieke achteruitgang, verminderde weerstand en een opeenstapeling van chronische aandoeningen. De belangrijkste dreigingen zijn valpartijen met ernstig letsel, ondervoeding, en het gelijktijdig optreden van meerdere ziekten.

De volgende nieuwsbrief verschijnt op 8 juli. Daarna hebben we even pauze vanwege zomervakantie, en zullen u vanaf. 2 september weer van nieuws voorzien en de winteractiviteiten.

Met vriendelijke groet, Quirien Groenendijk voorzitter KBO-afdeling Waddinxveen

VEELGESTELDE VRAGEN OVER RIJBEWIJSKEURING 75 JAAR

Hoe kan ik mijn CBR rijbewijskeuring regelen als ik 75 jaar word?

Je kunt je keuring rijbewijs 75 jaar snel en goedkoop regelen bij Rijbewijskeuring Holland. Zij hebben keuringsartsen door heel Nederland die jouw CBR keuring rijbewijs 75 jaar kunnen uitvoeren. Maak nu een afspraak om je CBR rijbewijs te verlengen voor dat je 75 jaar bent.

Wat houdt de keuring rijbewijs 75 jaar in?

De keuring rijbewijs 75 jaar bestaat uit een medisch onderzoek waarbij je medische historie wordt doorgenomen, een oogonderzoek (inclusief visus- en gezichtsveldtest), bloeddrukmeting, urineonderzoek voor glucose, en eventueel een lichamelijk onderzoek. Dit is nodig om te beoordelen of je het voertuig zelfstandig en veilig kunt bedienen.

Wanneer moet ik beginnen met de keuring voor mijn rijbewijs verlengen 75 jaar?

Wij adviseren om ten minste vier maanden voor de verloopdatum van je rijbewijs het keuringsproces te starten. Mocht je een bezoek aan een arts of medisch specialist verwachten, begin dan idealiter vijf maanden van tevoren. Zo zorg je ervoor dat je op tijd klaar bent voor de verlenging van je rijbewijs als je 75 jaar bent.

Kan ik ook gekeurd worden voor mijn groot rijbewijs (C/D/E) als ik 75 jaar ben?

Ja, als je 75 jaar of ouder bent, kun je voor je groot rijbewijs gekeurd worden door een gewone keuringsarts bij Rijbewijskeuring Holland. Kies bij het maken van een afspraak voor de keuring: “75+ Rijbewijskeuring A/B/BE”. Als je jonger dan 75 bent, moet je door een Arboarts of gecertificeerde keuringsarts gekeurd worden. Voor meer informatie en het maken van een afspraak, kun je terecht bij Rijbewijskeuring Holland.

Wat zijn de kosten van een CBR keuring rijbewijs 75 jaar en wordt dit vergoed door mijn zorgverzekering?

De kosten voor een keuring rijbewijs 75 jaar bij Rijbewijskeuring Holland zijn 69,95 euro, inclusief 21% BTW. Dit geldt voor het A/B/BE rijbewijs. Het is raadzaam om bij je zorgverzekering na te gaan of je recht hebt op een vergoeding van de kosten. Deze aanpak verzekert een soepele communicatie met het CBR, zodat het keuringsproces makkelijk en probleemloos verloopt.

Meer lezen over deze rijbewijskeuring:

https://rijbewijskeuringholland.nl/rijbewijskeuring-75/

Bellen kan ook: 0851109804

EEN VERGULD HEFJE VOOR KBO VRIJWILLIGER

Rinus Reichard, bezorger van het KBO-magazine en tevens de nieuwsbrief “Aktueel” heeft de vrijwilligersonderscheiding opgespeld gekregen door wethouder Brigitte Leferink. Als lid van de hengelsport vereniging Waddinxveen (HSW) verzorgt Rinus o.a. viswedstrijden voor ouderen en schrijft daar de verslagen voor in de Hart van Holland editie Waddinxveen.

OPLICHTERS BEDENKEN STEEDS WAT NIEUWS

Nooit had oud-politiemedewerker Hanneke (75) verwacht dat juist zíj slachtoffer zou worden van oplichting. Toch gebeurde het. Hoe kan het dat iemand binnen een paar minuten compleet wordt meegesleurd in het verhaal van een crimineel? Wat Hanneke overkwam, past in een patroon, zegt in een sociaal-psycholoog, gespecialiseerd in cyberveiligheid. De methode leunt duidelijk op één belangrijk kernelement. “De oplichter wil het slachtoffer altijd in een bepaalde emotionele staat krijgen. Het maakt eigenlijk niet uit welke emotie dat is. Want zodra mensen een heftige emotie ervaren, handelen ze minder rationeel. Het is daarbij voor de oplichter essentieel dat het slachtoffer geen contact zoekt met een buitenstaander, een familielid bijvoorbeeld. Die heeft minder last van die emotie en kan het stressgevoel wegnemen.

Ga even rustig zitten:

De oplichters zijn ontzettend gewiekst, benadrukt de sociaal-psycholoog in Trouw. “Het zijn ondertussen een soort psychologen geworden.” Ze weten bijvoorbeeld dat het de ene keer goed werkt om een gevoel van urgentie aan te jagen. Een andere keer is geruststellen effectiever. ‘Ga even rustig zitten, neem een glaasje water’, zeggen ze dan.”

Wijkagent voor dichte deur:

Een wijkagent vertelt vaak te zien dat oudere slachtoffers zich achteraf maar weinig herinneren van de oplichting. Hij gaat sinds een half jaar bij wijze van nazorg samen met een collega bij slachtoffers

van oplichting langs, en probeert onder andere de schaamte weg te nemen. Slachtoffers zijn zo wantrouwend dat hij geregeld voor een dichte deur staat.

Deepfakes en stemvervorming:

Een deepfake is een tekst, beeld of geluid dat met AI (Artifial Intelligence) is gemanipuleerd zodat het lijkt alsof iemand iets doet of zegt wat nooit echt is gebeurd. De technologie kan heel realistische resultaten opleveren, waardoor het moeilijk is om echt en nep van elkaar te onderscheiden. De sociaalpsycholoog vreest dat de opkomst van AI voor geavanceerdere oplichtingstechnieken gaat zorgen, bijvoorbeeld deepfakes. Ook zie ik dat criminelen anticiperen op waar media voor waarschuwen. Als een methode aandacht krijgt, bedenken ze wat nieuws. Het heeft daarom weinig zin om mensen te waarschuwen voor een specifieke vorm van oplichting. Beter is om ze voor te lichten over het patroon: zoekt iemand contact met je en heeft diegene een boodschap die bij jou emotie oproept? Verbreek dan dat contact en handel zelf, bel bijvoorbeeld zelf de bank."

Seniorenjournaal 20 maart

COLUMN

Vier het leven!

Ik draai me om en kijk op mijn horloge: 6 uur. Ik ben al een poos wakker, maar ik dwing mezelf om nog een poos te blijven liggen onder het motto: '*slaap je niet, dan rust je toch*'. Gedachten spoken door mijn hoofd: '*zo urine opvangen, straks bloed laten prikken*', onze jaarlijkse gezondheidscheck is vandaag. We voelen ons allebei kerngezond, maar dat zegt helaas niets. Een op de 2 mensen in Nederland krijgt kanker, een op de 5 dementie. Kan zomaar gebeuren. Een maand geleden zijn we naar de uitvaart geweest van een buurman. Alvleesklierkanker. Binnen anderhalf jaar was deze grote, gezonde, sportieve man er niet meer. Het huis wordt nu leeggehaald. Eén ding is zeker: dit lot kan je niet ontlopen, ooit gaan we dood. Ik ben er niet bang voor, maar hoop dat het nog heel lang mag duren. Mijn levensmotto is: "*Pluk de dag, maar laat ook iets hangen voor morgen!*" Vier het leven!

Vier het leven: dat doen de koolmezen ook die hun broedsel inmiddels hebben laten uitvliegen. Helaas hebben we het niet 'live' meegemaakt. Ook de roodborstjes hebben een nestje. Zij hadden een heel bijzonder plekje uitgezocht. In onze tuin staat een paviljoentje waar we lekker droog kunnen zitten als het regent of in de schaduw kunnen relaxen als de zon in de zomer op zijn heetst is. Er staat een bankje en met groentekistjes hebben we een wandmeubeltje gemaakt. Bovenop staat een rieten plantenmand met kunstgroen. En die mand is uitverkoren om jonge roodborstjes uit te broeden. Ik ben benieuwd of deze nog in het mandje verblijven of dat ook zij inmiddels uitgevlogen zijn. En ik hoop dat ze niet ontdekt zijn door eekhoorntjes of boommarters. Twee jaar geleden is een van onze vogelhuisjes leeggeroofd door zo'n mooi beestje. 's Morgens vond ik het nestkastje met een heleboel veertjes en nestmateriaal op de grond. Ook dat is het leven....

Sindsdien heb ik de huisjes voorzien van een 'eekhoornkorfje'. Nu kunnen ze niet meer in het kastje komen om de jonge vogeltjes op te eten. Maar de mand heeft geen korfje….

Morgen gaan we weer naar de Veluwe. Het is er niet van gekomen om die lekkere lange strandwandeling te gaan maken, waar ik mijn vorige verhaal mee afsloot. Het wisselvallige weer was daar mede debet aan. Ach, die tijd komt ook wel weer. We gaan nu de plantentafel opfleuren met geraniums en lewisia's en in de tuin kan ik wat snoeiwerk gaan doen aan wat struiken. En natuurlijk gaan we lekker wandelen en fietsen door bos en hei en onze favoriete stadjes in die regio bezoeken. Harderwijk, Elburg, Deventer en/of Zwolle, we komen eraan. Het dorpje waar wij staan, herbergt slechts 724 officiële inwoners. Er zijn wel veel campings, chaletparken en een aantal hotels. De supermarkt is helaas dicht. Maar er zijn wel veel horecabedrijven. Waarvan akte! Op Koningsdag waren we daar ook. De hechte dorpsgemeenschap vierde die dag met een gezamenlijk ontbijt en met een barbecue in de avond. Maar voor ons forenzen was er niets open, alle horecabedrijven waren gesloten. En dit kan ik me in Waddinxveen totaal niet voorstellen.

Het weer wordt beter, de weerapps beloven 10en! De wandelschoenen staan klaar, de fietsbanden zijn opgepompt. Dag Waddinxveen, tot over anderhalve week. Dan is het tijd voor mijn verjaardag, voor mijn nieuwe rijbewijs, voor de uitslag van de gezondheidscheck en voor schone onderbroeken!

Co Lunista

VEILIG FIETSEN

Vandaag stond in mijn krant een stuk over de toename van het aantal verkeersongelukken met de fiets. Daarbij werd in het bijzonder gewezen op de stijging van fietsdoden bij mannen boven de zeventig jaar. In 2025 waren er 759 dodelijke slachtoffers in het verkeer, 84 meer dan het jaar daarvoor. Bij mannen nam hun aantal toe met 21 procent bij vrouwen daalde het met 8%!

Onder fietsers was het aantal sterfgevallen het grootst, 281. Dat zijn er 35 meer dan in 2024. Ook hier was de toename veroorzaakt door de mannen. Dit komt omdat mannen veel meer kilometers maken dan vrouwen, 1100 tegen 640 in de categorie 75 jaar en ouder. Logisch, hoe meer je onderweg bent des te meer kans heb je. Maar mannen hebben ook wel wat meer last van zelfoverschatting en dat helpt ook niet. Bij de fatale fietsongelukken zonder botsing met een auto of tegen een paaltje, is het aantal zestigplussers oververtegenwoordigd. Die fietsers stierven bijvoorbeeld doordat ze eenvoudigweg onderuit gingen en een smak maakten op het asfalt. Bij bijna 2/3 van alle fatale fietsongelukken was hoofdletsel de belangrijkste doodsoorzaak. Met het dragen van een helm daalt het risico op fataal hoofdletsel met 70%. U valt nog wel, maar het is niet fataal. Het is ook zo dat een groot deel van de fatale ongelukken gebeurt met een e-bike.

Wat is nou zo gevaarlijk aan fietsen en waarom speciaal voor ouderen?

Feit is dat je op een fiets heel onbeschermd rijdt. Om je heen rijden bussen en vrachtauto's, personenauto's, brommers of e-bikes, allemaal veel sneller dan een fietser en als je daarmee in aanraking komt, krijg je als fietser een behoorlijke tik en lig je op de grond. Ben je ouder, dan weten we dat een val veel desastreuzere gevolgen heeft dan toen je 20 jaar was. Onze reactiesnelheid is veel lager geworden, we hebben een hele boel spieren verloren en kunnen dus ook veel minder goed onszelf opvangen. Bovendien zijn onze botten veel brozer. Daarom is vallen thuis of buiten sowieso voor ouderen heel vervelend. Maar als je van een fiets valt, val je bijna altijd op harde ondergrond en meestal val je niet alleen, je schuift ook nog een heel einde over de weg met allerlei schaafwonden tot gevolg. Even naar de Tour de France kijken en u weet wat ik bedoel. Het is logisch dat, wanneer je op je hoofd op straat valt, je serieuze hoofdwonden en breuken op kan lopen. Een fietshelm is echt een must als je wat ouder bent. Alle fietshelmen die in Nederland worden verkocht vol doen aan dezelfde veiligheidsnorm en zijn dus goed. U moet er alleen één vinden die goed op uw hoofd zit en niet gaat schuiven. Je moet hem kunnen verstellen en er moet een prettig bandje aan zitten. Tja, hij moet je natuurlijk ook nog charmant staan. Maar essentieel is dat hij goed op je hoofd zit. De helm mag niet tijdens de val verschuiven want dan heb je er niets aan. Vraag als u weer jarig bent aan uw visite geen cadeautje, maar een bijdrage voor een fietshelm! Wat me uit het onderzoek opviel was dat heel veel dodelijke slachtoffers niet vallen door een botsing. Waarbij dan wel vraag je je af? In veel gevallen komt het doordat fietsers vallen, ze schieten van het asfalt in de berm, ze raken uit balans door een bobbel of kuil in de weg, ze kunnen niet stoppen zonder te vallen. In Waddinxveen heb je ze niet, maar in Rotterdam kun je lelijk ten val komen als je in de tramrails terecht komt. Ik heb al eens geschreven dat je met een fiets een beetje vaart moet houden. Stil staan op een fiets kan je niet, tenzij je voeten aan de grond hebt. Als je langzaam fietst ben je wiebelig en slinger je, trap je door dan zit je als een koning(in) op de fiets. Mijn advies is dan ook: als je fietst, zorg dan dat je vaart hebt. Je rijdt veel makkelijker rechtdoor en kan makkelijk koers houden en natuurlijk niet te dicht langs de trottoirrand of de rand van het asfalt. Maar je moet altijd een keer beginnen en weer een keer stoppen. Je moet een keer snelheid maken en die snelheid moet ook weer naar beneden en op die momenten wordt het weer wiebelig en is de kans op vallen heel groot. En dan nog wat, fiets altijd op harde banden. Die rollen beter en je kan er veel beter mee sturen!

Afstappen:

Er zijn mensen die graag op een fiets zitten waarbij het zadel zo laag staat dat, als ze op het zadel zitten, ze met hun voeten plat op de grond kunnen komen. Stoppen is dan eigenlijk geen probleem. Je stapt niet eens af. Het nadeel van een zadel zo laag, is dat je fietshouding niet goed is, je kan eigenlijk niet goed kracht zetten op de pedalen. Dat kracht zetten is nodig om weg te fietsen en om vaart te houden. Vooral bij elektrische fietsen is dat laatste moeilijker, want zo'n fiets is zwaar en de ondersteuning werkt alleen goed wanneer je trapt. Het is beter dat je zadel iets hoger staat. Als je stopt zet je je voet op de grond, terwijl je ook van je zadel af gaat. Dat kan makkelijk, want niemand heeft op hogere leeftijd meer een (heren) fiets met een horizontale stang (en heb je die nog wel, dan zou ik overwegen die in te ruilen voor een fiets zonder die stang).

Opstappen:

Bij een lage zadelstand waarbij je beide voeten plat op de grond hebt, moet je je fiets aan het rijden brengen door hard op de trapper te duwen. Je zet dan de trapper op 2 uur. Dat gaat wel, ik doe het ook altijd zo, maar naarmate je kracht afneemt, wordt het moeilijker snelheid aan de fiets te geven en

geen snelheid betekent omvallen. Beter is het zadel iets hoger te zetten en dat u niet op het zadel zit, de trapper op 3 uur zet (dus horizontaal) en met de andere voet een step geeft, je je verheft en daardoor eigenlijk je hele gewicht op die trapper overbrengt, met die step en de trap van de andere voet heb je meteen meer snelheid, en dus meer stabiliteit. Er zijn ook hele sjieken fietsen waarbij het zadel omhoog en omlaag kan tijdens het fietsen.

Kijken:

Ouder worden betekent ook dat je niet meer zo lenig bent. Vroeger kon je op de fiets zitten en je helemaal om draaien. Even omkijken en dan reed je de bocht om. Ook je hand uitsteken, ach het was zo eenvoudig, je dacht er niet eens over na. Ouder worden is iets wat een proces is. Het is niet zo dat iets ineens niet meer goed gaat, het sluipt erin. Ik sprak laatst iemand die vertelde dat hij de lamp in de WC had verwisseld. Ik vroeg hem, hoe doe je dat. Nou ik ga op de klep van de WC staan. Ik vond het niet slim, als je nou valt? Zeker op een WC of in een badkamer val je altijd wel ergens op of tegen aan, misschien ligt er wel een badmatje of zo'n matje voor de WC pot. Ja, was zijn antwoord, ik heb het altijd zelf gedaan en ik kan het toch nog. Ja, inderdaad er was (gelukkig) niets gebeurd. Ik schrijf dit omdat ik zelf ook denk dat ik nog alles kan wat ik ook kon (en deed) 20 jaar geleden. Ik fiets ook zonder helm, ik voel me nog heel goed in staat op te stappen en af te stappen. Maar ik moet wel erkennen, dat ik niet meer zo zorgvuldig achterom kijk. Ik ben kennelijk niet zo soepel meer. Ik merk dat ook bij het roeien. Even achterom kijken of er geen tegenliggers aankomen gaat me niet goed meer af (bij roeien vaar je met je rug naar de vaarrichting toe). Daar zijn hele goede oplossingen voor en die heten SPIEGELS. Roeiers hebben die aan hun hoofd vastgemaakt aan een pet of een elastiek. Bij een fiets kun je spiegels aan je stuur maken. Toen ik 6 was en mijn eerste fietsje had, vroeg ik op mijn verjaardag spiegels, stond hartstikke stoer. De vraag is wanneer ik zo wijs word dat ik spiegels op mijn fiets ga zetten…...

Na toestemming van de schrijver George Henkens overgenomen van KBO Zuidplas

DATUM NAJAARSREIS OM ALVAST IN UW AGENDA TE ZETTEN

Beste leden,

Op 23 SEPTEMBER staat onze najaarsreis gepland.
Nadere informatie over vertrek, programma en kosten volgt later.
Wij wensen iedereen alvast een fijne en zonnige zomer toe en hopen u in september weer gezond en enthousiast te ontmoeten.

Onze toekomstige reisleiders Helmut Hoorn en Corinne Boere-Plooy zullen dit reisje ook met ons meereizen om het organiseren en begeleiden van een KBO reisje alvast eens van nabij mee te maken.

Irene Benschop en Riet Plooy

DE LEESCLUB IN ONZE AFDELING WADDINXVEEN

In september 2006 is er gestart met de Leesclub. Nog steeds zijn er lezers van het 1e uur lid van onze leesclub. Door overlijden of anders is er gewisseld van leden, de leesclub bestaat nu uit 6 personen, het zouden er 7 kunnen zijn. We lezen eens per zes weken een boek welke besteld zijn bij Problibio, een overkoepelend orgaan van bibliotheken. We komen op een woensdagmiddag bij elkaar voor de bespreking van het boek, we wisselen van persoon die het gesprek voorbereid heeft en de leiding heeft die middag. De gelezen boeken zijn heel verschillend, zo hebben we het afgelopen seizoen o.a. gelezen over de vluchtelingenproblematiek, de oorlog of geschiedenisboeken. Heel divers dus. Het laatste boek wat we hebben besproken was 'De verborgen belofte' van Lucinda Riley, bekend van 'De zeven zussen'. Het was boeiend om te horen hoe verschillend dit boek gewaardeerd werd door ons. Nu lezen we 'Schilderslief ' van Simone van der Vlugt. Een roman over Rembrandts minnares.

Inlichtingen over DE LEESCLUB kunt u vragen bij Loes Lekx, tel. 06 40 99 90 45

UITNODIGING VOOR EEN BEZOEK AAN DE MOESTUIN OP VRIJDAG 17 JULI 2026

Ook dit jaar zijn wij weer welkom bij de Moes-Tuin aan de Jacob Catslaan.
We zijn hier al twee keer op visite geweest met ruim 20 mensen en ook dit jaar wordt u in de gelegenheid gesteld deze moestuin te bezoeken op het moment dat de tuin op zijn mooist is. Om 10.00 uur worden we ontvangen met koffie en of thee, met iets lekkers. Daarna zal Hans Ros ons heel enthousiast gaan vertellen wat er zoal gedaan wordt in de tuin en wat daar allemaal bij komt kijken. De tuin wordt gerund door vrijwilligers, met veel gevoel voor tuinieren. Ze maken er bijvoorbeeld ook hun eigen Calendula zeep en zalf, en deze zal voor een klein bedrag ook te koop zijn. Het is echt de moeite waard om deze tuin te bezoeken en hopen dat we weer een gezellige ochtend mogen beleven. We willen graag weten hoeveel mensen er komen.
U kunt u zich opgeven bij: Diana de Heer tot 15 juli.
mobiel: 06-12379834 of e-mail dianadeheer49@gmail.com

Met vriendelijke groet
Coördinator culturele activiteiten Diana de Heer

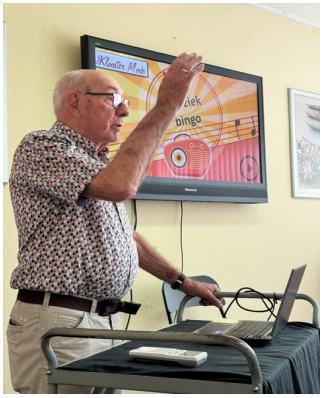
UITNODIGING JEU-DE-BOULEMIDDAG WOENSDAG 22 JULI

Al voor het 4e jaar op rij zijn we uitgenodigd bij de jeu de boules vereniging van Waddinxveen. We willen u graag weer uitnodigen om een middag te boulen op woensdag 22 juli 2026 op de Alberdingk Thijmlaan in Waddinxveen.
Vanaf 13.00 uur is de inloop met gratis koffie en thee en iets lekkers, dan om 13.30 uur volgt er uitleg van de leden van de jeu de boulesclub, en daarna kunnen we met elkaar het spel spelen. Er worden 2 spellen gespeeld en tijdens pauze is het drankje voor rekening van de KBO.
Het einde van de middag is ongeveer 16.00 uur.
De middag is gratis en wordt georganiseerd door de KBO Waddinxveen.
Het advies is om dichte schoenen aan te doen i.v.m. steentjes op de baan.
Opgeven graag voor 15 juli bij Diana de Heer tel. 0612379834, dit kan ook via WhatsApp.
Per email opgeven kan ook dianadeheer49@gmail.com
Vergeet dan niet uw voor- en achternaam erbij te zetten.
We hopen op een leuke groep mensen en dat het een gezellige middag wordt.

Met vriendelijke groet
Coördinator culturele activiteiten Diana de Heer

GESLAAGDE LADIES DAY BIJ V/D KLOOSTER

Op woensdag 27 mei zijn we met 48 dames naar de Ladies Day bij van de Klooster mode in Boskoop geweest. We werden daar ontvangen met koffie, thee en lekkere appelcake. Daarna was er een modeshow gelopen door 3 dames. De mode was allemaal erg fleurig en viel bij veel dames in de smaak. Om 12.00 uur kregen we een lunch aangeboden. Toen waren we toe aan het volgende onderdeel van het programma en werd de groep in twee gesplitst. De ene groep ging winkelen en de andere groep ging eerst met Kees een muziekbingo doen. Er waren zelfs een paar prijsjes. Daarna werd er gewisseld. Er is aardig veel kleding verkocht. Als laatste kreeg iedereen een advocaatje met slagroom. Er was een kleine prijsvraag, er waren erg veel vogels in de ontvangstruimte, op schilderijen, foto's en ook nog geknutseld. Het waren er echt veel en Gerda de Jong was dichtbij het aantal. Ze kreeg een leuk sjaaltje. Het was een geslaagde dag en alle dames gingen tevreden naar huis.



Kijk voor een klein filmverslag op onze KBO Facetoog

Sparen, vergaren en bewaren

Wilt u ons ook mee helpen sparen van AH koffie punten en DE- zegels.
Met uw zegeltjes, punten en boekjes kunt u terecht bij de volgende inleveradressen.

Lies Steenland	Lijsterbesstraat 6 /of bij de ouderenviering
Tonny Koetsier	Peter Zuidlaan 72 /of op onze activiteiten
Han Zoet	Jan van Bijnenpad 349
Elly Groenendijk	Sparrengaarde 12
Diana de Heer	Kuijperhoeve 49

Personalia

Wij hebben een nieuw lid mogen verwelkomen bij onze KBO afdeling Waddinxveen

Mevr. C.(Corinne) Boer-Plooy

Verjaardagen in de maand juni

1 Dhr. M.A.A. van Leeuwen
1 Dhr. B. Nap
1 Dhr. R. Sandbrink
6 Dhr. J.H. Kientz
6 Mevr.M. Sirre - Nijkrake
6 Mevr.Y.L. Smit - Barbet
7 Mevr.E. van Catz
9 Mevr.C. Rip
10 Mevr.J.M. Koren
10 Mevr.A.M.F. Laan - Winter
10 Dhr. W. Vermeij
12 Mevr.M.P.J. van Leeuwen - Stokkermans
13 Dhr. S.G. Vermey
15 Dhr. H.C.J. van Boxtel
15 Mevr.M.Th. Gerts
15 Mevr. E.W.I. Lichtenberg - Heysteeg
15 Dhr. J.Th. Scholtes
17 Dhr. L. den Boer
17 Mevr.P. van Eijk-Speksnijder
21 Mevr.M.J.A. Mulder - van Leeuwen
24 Dhr. J.G. Olsthoorn
25 Mevr.G. de Bruin - van der Willik
25 Mevr.C.M.J. de Frankrijker
26 Mevr.A. Verkerk-Stigter
27 Mevr.J.M. de Bakker - ter Meer
28 Mevr.M.W. Slaman - Moons
28 Dhr. J.E.J.M. Tschroots
29 Mevr.N.C. Brandhorst - van Vliet
29 Mevr.T.M.P. Mooren - van Paassen
29 Mevr.H.J. Visser

Agenda

- Donderdag 25 juni Ouderenviering aanvang 10.00 uur Immanuëlkerk Pr. Beatrixlaan 2 W'veen.
- Vrijdag 17 juli bezoek aan de moestuin in Waddinxveen (meer info op pagina 6)
- Woensdag 22 juli jeu de boule clinic (meer info op pagina 6)

Nieuwsbrief KBO Aktueel kunt u ook digitaal lezen

Website KBO afd. Waddinxveen**:** https://kbozuidholland.nl/waddinxveen

KBO Zuid-Holland Ledenvoordeel

Als u lid bent van een KBO-afdeling of 'Vriend van KBO Zuid-Holland' bent, krijgt u korting op producten en diensten in de webshop van KBO Zuid-Holland Ledenvoordeel. In de ledenvoordeelshop vindt u producten en diensten die zijn afgestemd op u, zoals mobiliteitstrainers, batterijen voor uw hoorapparaat, beddengoed en slimme apparaten, maar ook seizoensgebonden producten, waaronder planten, airco's en kachels. Exclusieve aanbiedingen voor u als lid!
Kijk eens rond op **www.kboholland-ledenvoordeel.nl** bij de categorieën Vrije Tijd, Huis & Tuin, Mode, Gezondheid en Online & Telefonie.

Contactadressen

Secretariaat: Corrie van Triet telefoon: 0182-615870
Ziekenbezoek: Tonny Koetsier mobiel: 06-40 43 52 59
Klusjesman: Ad van der Geest mobiel: 06-53 71 46 55
Groene Hart Hopper mail: https://groeneharthopper.nl/bestel-uw-rit telefoon 0900-9988778
Huisartsenpost Midden Holland (H.A.P) telefoon 0182-322488
Palet-Welzijn Senioren vervoer: De ritten kunnen een dag van te voren worden aangevraagd bij het Diensten Palet tussen 9.00 -10.30 uur via tel: 088-02 34 255
Voor korte ritjes in de omgeving kunt u gebruik maken van het Seniorenvervoer. Vrijwilligers brengen u tegen vergoeding op de plaats van bestemming.
Er wordt maandag t/m vrijdag gereden. Indien mogelijk ook 's avonds tot 22.00 uur.
Enkele reis: Waddinxveen € 2,50
Enkele reis: Overige locaties € 5,00
De locaties zijn: Boskoop, Gouda, Moerkapelle, Moordrecht, Reeuwijk en Zevenhuizen.
U word gereden door vrijwilligers. Wij kunnen nooit voor 100% garanderen dat we de rit ook kunnen rijden, u wordt hier altijd van op de hoogte gebracht.

Lidmaatschap beëindigen

Het lidmaatschap van de KBO Waddinxveen bedraagt € 27,50 p.p. per jaar.
Beëindiging hiervan dient u voor 1 december van het lopende jaar aan het secretariaat door te geven!
Het bankrekeningnummer van de KBO is NL91 INGB 0006 2176 34.
De tenaamstelling luidt (s.v.p. steeds voluit vermelden!!):
Katholieke Bond van Ouderen, afd. Waddinxveen te Waddinxveen

Kopij aanleveren

De volgende Nieuwsbrief Aktueel KBO met het magazine KBO Noord-Zuid Holland verschijnt 8 juli 2026. Kopij voor de volgende Nieuwsbrief Aktueel KBO dient uiterlijk op 26 juni 2026
binnen te zijn op het redactieadres, bij voorkeur per e-mail: ep.groenendijk@ziggo.nl
Post adres: Sparrengaarde 12, 2742 DM Waddinxveen.