

NIEUWSBRIEF VAN DE



SENIORENVERENIGING KANAALZONE

Jaargang 3, nieuwsbrief 7, 2019.

Contactgegevens bestuursleden van de Seniorenvereniging Kanaalzone.

Voorzitter: Rien de Regt	rienderegt@zeelandnet.nl	06-51084943
Penningmeester/ledenadministrateur: Geleijn Kaijser	gkaijser@zeelandnet.nl	06-53116199
Ombudsteam: Kitty van Waesberghe	kittyvanw@gmail.com	0115-565027
Anneke Langen	anneke.langen@mail.com	06-19282719
Jetty van Dorsselaer	emvdorssel@zeelandnet.nl	0115-564206
		06-10745355

VOORWOORD.

Niet te geloven, maar het jaar 2019 kan zo ook weer de geschiedenisboeken in. Zo ook de middag bowlen bij de Bourgondiër. Dat was zonder meer een succes, al moeten we de volgende keer wat meer tijd uittrekken voor het drinken van onze koffie / thee.

Op donderdag 21 november hielden we onze feestelijke middag in de grote zaal met Muzikaal Theater aan Huis. Maar liefst 125 mensen bezochten deze voorstelling. Ook een activiteit om er in te houden. Voor het najaarsdiner op 13 december hebben zich zo'n 90 mensen aangemeld. Dat belooft ook een plezierige avond te worden in kerstsfeer.

We denken al voorzichtig aan het jaar 2020. Op woensdag 15 januari luiden we het nieuwe jaar in. Dan hebben we Heuzinkveld Humoristische Proeverij op bezoek. Die was op 13 april 2016 ook al eens bij ons te gast. Wel oppassen als u met de auto komt, misschien is een BOB deze middag wel aan te raden..... Op 12 februari weer een experiment: dan bezoeken we Anytime Fitness Axel. Linda van Meurs zal ons daar hartelijk ontvangen. Op de bowlingmiddag ontdekte ik dat onze vereniging nog heel wat sportieve leden kent. Met veel elan en souplesse werden de ballen richting kegels geworpen. Dus er zal zeker belangstelling zijn voor een bezoekje aan deze sportschool. Bovendien zijn verschillende van onze leden lid van Anytime Fitness. Zij kunnen u er alles over vertellen. En hun enthousiasme straalt er vanaf!

In deze Nieuwsbrief vindt u ook de activiteitenlijst voor de eerste helft van 2020. Goed bewaren! Verder kan ik nog mededelen dat de contributie in 2020 niet wordt verhoogd. Dus u betaalt ook dan slechts € 25,00 voor uw lidmaatschap. Het tweede gezinslid betaalt € 15,00. We denken dat we met deze bedragen onze leden ook in 2020 een mooi en gevarieerd programma kunnen voorschotelen. En dan is het zo weer oudejaarsavond:



En dan is het zo weer oudejaarsavond:
Oudjaar vieren
is afscheid nemen
van het voorbije jaar.
Hoopvol op weg gaan
naar morgen
en werken aan een toekomst
van liefde en vrede.



Vanaf deze plaats wens ik u en de uwen een fijne decembermaand toe en alle goeds voor het nieuwe jaar!

Rien de Regt,
voorzitter.

15 JANUARI HEUZINKVELD HUMORISTISCHE PROEVERIJ.



Uw bestuur nodigt u hierbij uit voor

HEUZINKVELD HUMORISTISCHE PROEVERIJ

op woensdag 15 januari 2020 in De Halle te Axel.

aanvang 13.30 uur, de zaal is open om 13.00 uur.

Dit belooft een supergezellige en vrolijke middag te worden. Het programma voor deze middag ziet er in grote lijnen als volgt uit:

13.00 uur: Zaal open.

Natuurlijk organiseren wij weer een grote verloting met mooie prijzen. De prijs van de loten: 4 loten voor één euro

13.30 uur: Welkomstwoord door de voorzitter;
u wordt verwelkomd met koffie of thee en iets lekkers. Ook geven we Linda van Meurs nog even het woord om iets te vertellen over de themamiddag op 12 februari a.s. bij Anytime Fitness Axel.

14.00 uur: Start humoristisch en cabaretesk showprogramma over en met Oud-Hollandse likeuren, verzorgd door Heuzinkveld Humoristische Proeverij.
Er staat een oogstrelend buffet klaar met ruim 50 soorten Nederlandse likeuren, waarvan er 23 behoren tot de zogenaamde Oud-Hollandse likeuren. Deze vormen het thema voor de humoristische show. Op een cabareteske wijze worden we meegenomen naar de Gouden Eeuw, een periode waarin alle Oud-Hollandse likeuren hun oorsprong vonden. Er zijn overigens ook 13 soorten alcoholvrije 'likeuren'.
Na dit eerste intermezzo heeft u een half uur de tijd om van alle Oud-Hollandse likeuren, advocaatsoorten en jenevers/bitters te proeven. Op de tafels staan hartige hapjes voor u gereed.
Om even bij te komen van al dit proeven, volgt het tweede deel van het showprogramma. Op een hilarische manier worden de redenen verteld waarom de likeuren mochten worden gedronken. Achter elke likeur zit een schitterend verhaal. Het geheel wordt gelardeerd met vermakelijke en toepasselijke gedichten uit die tijd. Daarna is er nog gelegenheid om nogmaals een bezoekje te brengen aan het rijkgepulde drankenbuffet.

16.30 uur: Trekking loterij.

17.00 uur: Sluiting.

Alleen toegankelijk voor leden van de Seniorenvereniging Kanaalzone op vertoon van lidmaatschapskaart.

Gelieve het onderstaande aanmeldingsformulier in te leveren bij Geleijn Kaijser, Molenstraat 22, 4571 EZ Axel. Aanmelden via de mail kan ook: gkaijser@zeelandnet.nl.

Met vriendelijke groet,

het bestuur van de Seniorenvereniging Kanaalzone.

A.u.b. strook inleveren vóór 8 januari a.s.

XX

Namen invullen van mensen die worden aangemeld voor de bijeenkomst van 15-01-2020.

1. Naam:..... Lidmaatschapsnummer:.....

2. Naam:..... Lidmaatschapsnummer:.....

<https://seniorenverenigingkanaalzone.nl>

<https://www.facebook.com/SeniorenverenigingKanaalzone>

BOWLEN BIJ DE BOURGONDIËR.



Op 7 november jl. was het dan zover: bowlen bij de Bourgondiër! Een nieuwe activiteit voor onze vereniging. We waren nieuwsgierig hoe groot de belangstelling voor dit evenement zou zijn. We hadden een optie genomen op tien banen. Nou, ze waren allemaal bezet. Dus wat dat betreft zeker een succes. En de middag verliep verder op rolletjes. We werden hartelijk ontvangen met een grote warme appelpunt met een toef slagroom. Dat ging er wel in! Ondertussen werden de groepen verdeeld. Jetty van Dorsselaer en Bram van de Velde leidden de mensen naar het vak met de schoenen. Die schoenen pasten iedereen, ze waren er in hele kleine maten tot en met maat kano. Dus zelfs voor mij was er ook een paar beschikbaar. Daarna gingen de deelnemers naar hun baan. De namen waren al ingevuld, alles ging verder automatisch. Het enige wat de mensen moesten doen was de kegels proberen in één worp omver te gooien. En dat viel toch nog tegen, ondanks het feit dat de goten waren afgeschermd. Iedereen kon zich op deze manier van harte uitleven. De sfeer was hartstikke goed en de thuisblijvers hebben zoals zo vaak ongelijk gekregen. Er zitten nog heel wat sportievelingen in onze vereniging, al zijn het allemaal senioren. Dat belooft wat als we op 12 februari 2020 een bezoekje brengen aan Anytime Fitness Axel. Niet om aan de apparaten te hangen, maar om eens te zien wat daar allemaal te beleven valt. We hebben in ieder geval wel aangetoond dat we lid kunnen worden van de “Omanido-club”, of “Oud-maar-niet-dood-club” (Hendrik Groen).

Het officieuze klassement ziet er als volgt uit:

	HEREN	PUNTEN		DAMES	PUNTEN
1	Bram van de Velde	133	1	Anny Pieters	122
2	Cees Wieland	123	2	Cobi Wieland	120
3	Piet de Poorter	116	3	Corrie Kruisifikx	110
4	Fré Zegers	114		Sari Wijnen	110
5	Ko Koekkoek	113	5	Ria van Meurs	106
6	Danny de Block	112	6	Ria Folkertsma	105
7	Bas Smaal	106		Jenny de Koeijer	105
8	Wim de Koeijer	102		Tilly van de Veeke	105
9	Angelo Deij	100	9	Ankie Boon	102
10	Jan de Feijter	98	10	Jannie van Damme	101

75-PLUSSEUR MET EEN VERLOPEN RIJBEWIJS MAG MAXIMAAL 1 JAAR BLIJVEN RIJDEN.

Vanaf 1 december 2019 mogen 75- plussers maximaal 1 jaar blijven rijden met een verlopen rijbewijs, tot het moment dat het CBR een besluit heeft genomen over hun rijgeschiktheid.

- Dat mag alleen in Nederland en de rijbewijscategorieën A, B, E en bij B en T.
- een verlopen rijbewijs is niet geldig als legitimatiebewijs!
- Iedereen die mag blijven rijden met een verlopen rijbewijs krijgt persoonlijk bericht nadat de gezondheidsverklaring is ingediend.

Meer informatie op de website van het CBR:

<https://www.cbr.nl/nl/rijbewijs-houden/nl/gezondheidsverklaring/uw-situatie/gezondheidsverklaring-75-jaar-of-ouder/blijven-rijden-met-een-verlopen-rijbewijs.htm>

Heeft u vragen? Contacteer ons ombudsteam.

<https://seniorenverenigingkanaalzone.nl>

<https://www.facebook.com/SeniorenverenigingKanaalzone>

Op woensdag 12 februari 2020 bij Anytime Fitness Axel aan het Szydlowskiplein 2 te Axel (boven Karins koffie&broodjes).

Er is een lift aanwezig, als u met een rollator komt is dat geen probleem.

De middag ziet er in grote lijnen als volgt uit:

Natuurlijk organiseren wij weer een verloting met mooie prijzen. De prijs van de loten: 4 loten voor één euro.



16.00 uur: Trekking loterij

16.30 uur: Sluiting.

Gelieve het onderstaande aanmeldingsformulier in te leveren bij Geleijn Kaijser, Molenstraat 22,
 4571 EZ Axel. Aanmelden via de mail kan ook: gkaijser@zeelandnet.nl.

het bestuur van de Seniorenvereniging Kanaalzone.

Namen invullen van mensen die worden aangemeld voor de bijeenkomst van 12-02-2020.

1. Naam:.....

Lidmaatschapsnummer:.....

2. Naam:.....

Lidmaatschapsnummer:.....

TRAIN UW EVENWICHT EN SPIERKRACHT.

Een goed evenwicht is belangrijk, net als genoeg spierkracht. Bijvoorbeeld als u wilt opstaan uit een stoel, of als u wilt voorkomen dat u struikelt. U voelt zich zekerder en valt minder snel als u een goed evenwicht en genoeg kracht in de spieren heeft.

Even testen:

- ☐ Ik doe elke dag oefeningen waarmee ik mijn spieren train.
- ☐ Ik weet waar ik in mijn buurt voor een cursus terecht kan, om mijn evenwicht en de spierkracht te trainen. Zodat ik de kans op vallen kan verkleinen.
- ☐ Ik zorg ervoor dat ik niet te lang achter elkaar zit.

Uw evenwicht en spierkracht kunt u ook makkelijk thuis trainen. Probeer deze eenvoudige oefeningen maar eens:

- Oefening 1: plaats maken.
Sta op vanuit uw stoel zonder uw handen te gebruiken.
Doe dit 5x achter elkaar en 2x per dag.
- Oefening 2: voetsie.
Ga op uw tenen staan.
Doe dit 5x achter elkaar, bijvoorbeeld tijdens het aankleden.

Wilt u liever hulp bij het verbeteren van uw evenwicht en spierkracht? Steeds vaker worden speciale trainingen voor senioren aangeboden om vallen te voorkomen. Vraag aan de huisarts of de fysiotherapeut of er in de omgeving een training voor senioren wordt aangeboden. Vaak worden deze trainingen vergoed door de zorgverzekeraar in de aanvullende zorgverzekering. Voorbeelden van trainingen die de kans op een val verkleinen: In Balans, Vallen Verleden Tijd of Zicht op Evenwicht.

U kunt speciale oefeningen doen of een training volgen. Maar er zijn meer manieren om ervoor te zorgen dat u genoeg beweegt.

Een paar tips:

- Neem de trap in plaats van de lift of de roltrap. Traplopen is een goede oefening voor het trainen van je beenspieren.
- Oefen elke dag mee voor de TV met het programma: Nederland in Beweging, elke ochtend op NPO1 om 5.55 uur en 9.15 uur.
- Ontdek hoe mooi uw omgeving is. Ga eens een blokje om als u naar uw vertrouwde supermarkt gaat. Of stap eerder uit de bus en wandel een stukje.
- Wandelen is goed, maar er wordt pas echt resultaat geboekt als dit wordt gecombineerd met spierversterkende oefeningen.

DE NIEUWE DONORWET.

Vanaf de zomer 2020 is de nieuwe donorwet van kracht. Deze wet wil mensen die nog geen keuze in het Donorregister hebben vastgelegd, stimuleren om dat wel te doen. Wie na een aantal brieven geen registratie in het Donorregister maakt, wordt automatisch geregistreerd met 'geen bezwaar' tegen orgaan- of weefseldonatie. Dit geldt voor iedereen in Nederland van 18 jaar en ouder die ingeschreven staat bij een gemeente. De keuzemogelijkheden zijn dezelfde als nu het geval is.

Meer informatie op www.Donorregister.nl of de Donorinformatielijn: 0900-8212166.

ACTIVITEITENPROGRAMMA 1^e HELFT 2020

Contactgegevens bestuursleden van de Seniorenvereniging Kanaalzone.

Voorzitter:	Rien de Regt	rienderegt@zeelandnet.nl	06-51084943
Penningmeester/ ledenadministrateur:	Geleijn Kaijser	gkaijser@zeelandnet.nl	06-53116199
Secretaris:	Anneke Langen	anneke.langen@mail.com	06-19282719
Ombudsteam:	Kitty van Waesberghe	kittyvanw@gmail.com	0115-565027
	Jetty van Dorsselaer	emvdorssel@zeelandnet.nl	0115-564206
			06-10745355
	Anneke Langen	anneke.langen@mail.com	06-19282719

Vermelde bijeenkomsten worden gehouden in de foyer van cultureel Centrum “de Halle” in Axel.
De bingomiddagen zijn vrij toegankelijk.

De zaal is open om 13.00 uur.

De bingomiddag begint om 13.30 uur en eindigt om 16.00 uur (i.v.m. taxivervoer).

Bingokaarten kosten € 1,50 per stuk (7 ronden); prijs koffie/thee: € 1,00.

Voor de thema-middagen en thema-avonden wordt aan de niet-leden een bijdrage gevraagd.

DAG:	DATUM:	ACTIVITEIT:
woensdag	15 januari	Nieuwjaarsborrel
vrijdag	24 januari	Nieuwjaarsbingo
woensdag	12 februari	Themamiddag bij Anytime Fitness Axel
vrijdag	28 februari	Bingo
woensdag	4 maart	Demonstratiemiddag firma Lamont
donderdag	12 maart	Voorjaarsbrunch
vrijdag	27 maart	Bingo
woensdag	15 april	Jaarvergadering
vrijdag	24 april	Bingo
vrijdag	22 mei	Bingo
dinsdag	16 juni	Busreis
vrijdag	26 juni	Bingo

Website: www.seniorenverenigingkanaalzone.nl

Facebook: Seniorenvereniging Kanaalzone.

Zie ook: Axel.nl.

