



Belangenorganisatie voor Senioren

MeerNieuws 268

September 2026



LICHTKRING TOOLENBURG

jarenlang ons vaste onderkomen voor vele activiteiten

Inhoud	blz.
Bij de voorplaat	3
Van de voorzitter	4/5
De vakantieweek	5
Algemeen, maar wel belangrijk Nieuws	6
Rabo Club Support	7
Verslag Nijmeegse Vierdaagse door Peter Dekkers	8/ 9/ 10/ 11
Sociaal Makelaar	12/13
Week van de Eenzaamheid	14
Leuk om te weten	15
Spinsel van Tiny	16/ 17
Puzzel	18/19
Nieuwe leden	20
Inschrijvingsformulier	21
Nieuwsbrief en Belangrijke telefoonnummers	22
Bestuursadressen en commissies	23

Inleveren kopij voor het volgende nummer **269** van MeerNieuws van **oktober** uiterlijk **17 september a.s** zenden naar emailadres: **redactie-meernieuws@ kbo-haarlemmermeer.nl**



Doelen

COACH- LIMOUSINE- TAXISERVICE

IT'S MORE THAN JUST TRANSPORTATION



- ✓ 24/7 bereikbaar
- ✓ Alles onder één dak
- ✓ Gespecialiseerde chauffeurs
- ✓ Dagtochten
- ✓ Totaal service
- ✓ Schiphol

COACH: 020-653 09 81

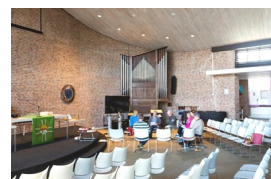
LIMO/TAXI: 020-653 00 05

www.doelen.net

Kerkelijk Centrum de Lichtkring



Toen in de jaren '90 de wijk Toolenburg steeds groter werd, ontstond er behoefte aan plaatsen waar een kerkelijke viering kon worden gehouden. Die werd aanvankelijk gevonden in de aula van de Katholieke Scholen Gemeenschap, de KSH. Daar werden vieringen gehouden van de Johannes de Doper Parochie en van de Protestantse Samen-op-Weg Gemeente. In 1994 werd gestart met de bouw van een Kerkelijk Centrum voor de lokale Samen-op-Weg gemeente (later de PKN kerk Hoofddorp). De 1e paal werd geslagen op 15 april 1994, op 9 december 1994 werd de nieuwe kerk geopend. Op 16 december 1994 werd de ingebruikname gevierd met een cabareteske avond waar veel gemeenteleden hun creativiteit konden laten zien. Om kosten te besparen werd er geen nieuw kerkorgel gekocht, maar werd er een commissie op pad gestuurd om een goed gebruikt orgel te vinden. Dat werd gevonden in Gasselternijveen, een overbodig kerkorgel kon worden overgenomen. Op 5 maart 1995 werd het orgel in gebruik genomen nadat het was opgeknapt.



Het centrum de Lichtkring werd ook gebruikt voor veel andere activiteiten: o.a. verenigingen konden tegen betaling gebruik maken van het zalencentrum, maar er werden ook andere plechtigheden gehouden.

1 september a.s. gaat de gemeenschap van de PKN Toolenburg samen met de Marktpliekerk en wordt de Lichtkring gesloten. Wat er met het centrum gaat gebeuren, is nog niet duidelijk.

Ook onze KBO heeft daar regelmatig gebruik van gemaakt voor lunches en andere bijeenkomsten

vrijdag 21 november 2025
oergezellige lunch
in de Lichtkring



Vrijdag 20 februari 2026
Lekker 'SNERT' eten
in de Lichtkring

Onze
gezellige
koffie-uurtjes
gaan weer
van start !
Vanaf
woensdag
3 juni in
de Lichtkring



Van de voorzitter



Beste mensen,

Het is vandaag 9 augustus.

Op het moment van schrijven, zit ik op de camping onder de partytent.

Het is nog steeds heel warm en de natuur schreeuwt bijna om regen.

Het is kurkdroog, dat kan ik zien als ik naar de bomen kijk. De bladeren hangen slap aan de takken en worden hier en daar al geel.

Ook het gras heeft last van de droogte, het lijkt wel hooi.

Maar zoals met heel veel dingen: elk nadeel heeft zijn voordeel, ik hoef nu niet om de 2 weken het gras te maaien. En de heide wordt hier en daar al paars, dat zagen wij vandaag toen we van Duiven naar Ede zijn gereden.

Ik ben per 1 augustus gestopt met werken. Ik behoor nu tot de groep Drees, maar van kalm aandoen is zeker geen sprake, ik kom gewoon tijd tekort.

Op 1 augustus hebben we de sleutel van onze "nieuwe" woning in Ede gekregen. We zijn nu druk bezig met de voorbereidingen om ons er te gaan settelen. Op het moment dat dit blad in uw brievenbus valt, wonen we er al.

Nu zijn we vooral bezig met ontspullen, ik heb inmiddels 5 auto's vol naar de kringloop gebracht. Deze week gaan we behangen en laminaat leggen om op 29 augustus Hoofddorp met een volle verhuiswagen te verlaten.

Ik blijf nog wel uw voorzitter, zeker tot aan de jaarvergadering van 2028!



Een persoonlijke terugblik

Ik heb de Nijmeegse 4-Daagse volbracht en ben dus in trotse bezit van een

heuse koninklijke onderscheiding, het **Nijmeegse 4-Daagse Kruisje**.

Verderop in dit blad kunt u het verslag lezen van mijn avontuur.

De koffieochtenden zijn inmiddels gestopt en de rummicupsteentjes gaan weer elke dinsdagmiddag gelegd worden. De dames van de handwerkgroep breien en quilten er elke 3e donderdag van de maand nog steeds lustig op los.

Ook de vakantieweek komt steeds dichterbij, de reis naar Harz in Duitsland eind september. Ongetwijfeld kijken de deelnemers er al naar uit.



Met september is ook de R weer in de maand.

Toen ik nog jong was betekende dit: 's nachts een wolletje aan en een lepel levertraan! Nee, niet van die nieuwerwetse met een smaakje, maar met de pure bitterheid. Heerlijk, maar niet heus.

Het smaakte niet en met de kennis van nu was het eigenlijk ook nog overbodig. "Het houdt de ziektes tegen", zei mijn moeder altijd, toch werd ik zeker 4 x in winterperiode verkouden. Het is nu wel te laat om er nog aangifte tegen te doen, de kinder-telefoon bestond toen nog niet. En ik denk dat als ik het in mijn hoofd gehaald zou hebben om dat te doen, ik voor straf een lepel extra had gekregen.



Ik wens u allen een prettige nazomer toe en onze reislustige leden een fijne tijd in de Harz.

Met een groet namens het bestuur
Peter Dekkers, voorzitter

Van de Evenementencommissie

We hebben er lang naar uitgekeken, maar de 26^{ste} sept. stappen we allenmaal in de bus om af te reizen naar het lieflijke Harzgebergte in Duitsland.

Het aantal deelnemers heeft nogal wat geschommeld, maar we gaan met 28 reizigers onderweg, hopelijk komen er daar nog 2 personen bij.

Het belooft een mooie reis te worden en inmiddels hebben de deelnemers al een mail gekregen met de nodige informatie. Willen jullie daar goede notitie van nemen?

Verder hopen wij dat het een geweldige en goedgemutste reis zal worden!

We vertrekken op 26 september 2026 met de bus vanaf het Burg. Van Stamplein aan de kant van Dirk en die staat om 08.45 uur klaar! Daar worden we ook weer afgezet op 1 oktober 2026.

Met lieve groet van de vakantiemeisjes,

Lida en Tiny



Het bestuur komt maandelijks bijeen om lopende zaken te bespreken

De eerstvolgende vergadering is gepland 11 september a.s. Heeft u iets dat u wilt aankaarten, dan kunt u dat via onze secretaris kenbaar maken.

Breien en Quilten voor sociale Doeleinden

Elke 3e donderdagmiddag: Parochiehuis, R.K. Kerk Hoofddorp
Nieuwe handwerksters zijn van harte welkom om te breien of te quilten, onder het genot van een kopje koffie of thee en een gezellig praatje. Info bij: Lida Schrama, tel. 023-5630662



Rummikub

In verband met de sluiting van de Lichtkring is op dit moment nog niet duidelijk of de rummicub-activiteiten doorgang kunnen vinden. Zodra hierover duidelijkheid is, zullen de deelnemers op de hoogte worden gebracht.

Info bij: Lida Schrama, tel. 023-5630662/ Tiny v.d. Wollenberg, tel. 06-44343259



Museumbezoek

Eind september gaat een groep KBO-ers mee met onze jaarlijkse vakantiereis naar Duitsland. Hierdoor komt het museumbezoek in september te vervallen. Wij gaan weer starten op vrijdag 30 oktober. Nadere informatie volgt in de volgende MeerNieuws. Met vriendelijke groet, Henny Rusman

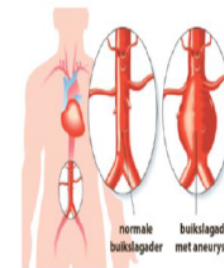


Aneurysma: een tijdbom in je lichaam!

AAA-Quicksan voor senioren

In Nederland lopen ruim 50.000 senioren met een aneurysma (**verwijde buikslagader**) in de buik rond zonder dit te weten! Deze tijdbom (het aneurysma) kan plotseling scheuren met direct overlijden tot gevolg. Door preventief echo-onderzoek kan een aneurysma eenvoudig worden ontdekt, zodat tijdige behandeling kan plaatsvinden. De eenvoudige echo-meting van 15 minuten kost € 55,— en geeft direct uitsluitsel of u een aneurysma hebt of niet.

Blijf genieten van het leven, maak snel een afspraak via:
<https://zorgwonder.nl/aortascan/>



AAA Quicksancentrum Hoofddorp



Beste KBO-Leden

KBO-Haarlemmermeer bankiert bij de RABOBANK Regio Schiphol en heeft zich ook dit jaar bij de bank ingeschreven voor RABO ClubSupport

De RABOBANK voegt elk jaar een deel van haar winst, het zogenaamde coöperatief dividend, toe aan het Rabobank Regio Schiphol Coöperatiefonds. De middelen uit dit fonds zijn speciaal bedoeld om ideeën bij u in de buurt te steunen, ideeën die echt iets betekenen voor de samenleving, die helpen onze lokale omgeving beter of mooier te maken.

Ieder jaar heeft de bank nog een extra actie om, conform haar coöperatieve gedachtengoed, een deel van haar winst te gebruiken om initiatieven te ondersteunen waar onze lokale samenleving van profiteert: **RABO ClubSupport**. Met ***RABO ClubSupport*** biedt de bank circa 300 lokale verenigingen en stichtingen de mogelijkheid een donatie te verdienen voor de clubkas.

STEM OP KBO-HAARLEMMERMEER

Bent u lid van de RABOBANK Regio Schiphol? Je kunt alleen stemmen via de app of als je bent ingelogd op de website van de RABO Bank. Daarom heb je geen stemcode meer nodig.

Je kunt stemmen vanaf 2 tot 23 september 2026

NOG GEEN LID VAN DE RABOBANK

Lid worden kan heel eenvoudig via de Rabo app. Lid worden is gratis en het mooie is: daarna mag je meteen stemmen op je favoriete club.

HOE KAN IK STEMMEN

Door in te loggen in de app of op de website van de Rabobank via “Zelf regelen” en vervolgens “Mijn Lidmaatschap” kan je klikken op Rabo ClubSupport.

ELKE STEM IS GELD WAARD

Hoe meer stemmen er op een vereniging of stichting uitgebracht worden, des te meer geld krijgt deze vereniging of stichting.

U mag 3 maal uw stem uitbrengen, dit mag ook op dezelfde organisatie (KBO Haarlemmermeer) kijk wel goed naar de site want er staan meerdere KBO afdelingen op, kies de juiste dus KBO Haarlemmermeer.

STEUN ONS!

Overtuig ook uw familieleden, vrienden en kennissen met een RABO-rekening hun stem uit te brengen op KBO-Haarlemmermeer.

Dus stemmen op de KBO Haarlemmermeer, wij rekenen op U !!!!!!!!!

Met vriendelijke groet,
Kees Bus, Penningmeester

Mijn eerste Vierdaagse Kruisje



Hoe is het zo ver gekomen.....

Tijdens vakanties en weekenden liep ik al vaker grote afstanden, gemiddeld zo'n 2 uur door de bossen bij onze camping. Toen ontstond het idee om mee te gaan doen aan de Nijmeegse Vierdaagse, een mooie afsluiting (lees beloning) van mijn 45-jarig werkzame leven.

De eerste stappen.....

Het begon met het op internet opzoeken welke afstand ik mocht lopen en vooral wanneer de inschrijving van start zou gaan. Vanwege mijn leeftijd viel ik in de categorie 30 km en de inschrijving stond open vanaf maandag 9 februari 2026. In januari heb ik maar direct een account aangemaakt om mij op 9 februari tijdig te kunnen inschrijven. Naïef en onervaren startte ik om 9.00 uur mijn laptop op en logde in op de inschrijvingssite. Er was een wachtlijst..... er waren al 800 wachtenden voor mij, voordat de site om 10.00 uur open ging. Toch maar geduldig gewacht en hoewel na 10.00 uur het getal wachtenden slechts mondjasmaat naar beneden ging, was ik er opeens vrij snel doorheen. Om 11.15 uur kon ik mijn gegevens invullen en doorsturen! Ik kreeg direct een mail terug dat de inschrijving vol zat en ik op plaats 750 in de rij voor wachtenden stond... Ik heb de site afgesloten en ben toen ook gestopt met voorbereidingen: dan maar volgend jaar de laptop opstarten eerder om bij de eersten te komen.



Het gaat echt gebeuren.....

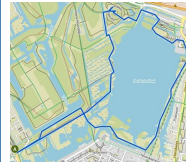
Wat schetste mijn verbazing toen ik op 4 juni een mail ontving met de melding dat ik was ingeloot en dat ik 12 uur de tijd had mijn ticket te bestellen en vooral €120,- te betalen. Daarvoor krijg je dan, als je hem hebt uitgelopen, het Vierdaagse kruisje! Alleen moet je ook zelf vier dagen 30 km lopen.... Ik maak natuurlijk een grapje: het is weliswaar veel geld, maar als je kijkt naar wat er daarvoor allemaal moet worden georganiseerd, dan heb ik het er wel graag voor over.

De voorbereidingen.....

Nadat ik de bevestiging binnen had, ben ik mij natuurlijk direct gaan voorbereiden op de looptochten. Omdat ik elke maandag vrij was, heb ik die dagen gebruikt om vol goede moed met de trainingen te beginnen.



Eerst met wandeltochten van 10 km. Daarna op 15 juni van Hoofddorp naar Leiden gelopen. Dit was de eerste 30 km. Natuurlijk terug met de trein: 30 km op een dag is leuk, maar er zijn grenzen! De maandagen telkens rondom Otterlo en op de donderdag er na een rondje Bunschoten 27 km.



Op 6 juli heb ik een rondje Aalsmeer 30 km gedaan en de dag er na een rondje rondom Hoofddorp 20 km. Omdat het beter is om een week voor de vierdaagse geen grote afstanden meer te lopen was dat de laatste grote wandeling. De dagen erna heb ik elke dag 5 km gelopen.

De eerste ervaringen.....

Ik heb de eerste afstanden gelopen op de schoenen waarop ik normaal ook op loop en heb ik geen enkele last gehad. Ja, kleine pijntjes tijdens het lopen die je er ook weer uitloopt, maar wel blarenvrij.

Ik had wel een blauwe teen gekregen aan mijn rechtervoet. Mijn buurman op de camping vertelde dat dit kwam omdat ik geen wandelschoenen had.

Wandelschoenen vangen namelijk de schokken van het lopen op en verdelen het over de gehele voet in plaats van dat er druk op je tenenkomt.

Toch maar wandelschoenen aangeschaft. Echter in mijn normale schoenmaat, men vertelde later dat je wandelschoenen eigenlijk een maat groter moet kopen.

Ik heb de wandelschoenen uitgeprobeerd en wat denk je: gelijk twee blaren, aan elke voet één precies aan de voorkant van mijn teen.

Ze deden gelukkig geen pijn, maar ze zaten er wel! Ik heb besloten om dan maar op mijn gewone schoenen de tochten uit te lopen. Tijdens de laatste twee wandelingen van 30 en 20 km heb ik geen last gehad. De blaren die er zaten, moeten nu indrogen als ik kleinere afstanden ga lopen.

Ik denk dat ik wel klaar voor ben en kan bijna niet wachten tot dinsdag 21 juli 7.00 uur als de eerste stappen van mijn eerst Nijmeegse Vierdaagse zet.



Het echte werk gaat beginnen.....



Dag 1: dinsdag 21 juli, afstand 33,2 km

Om 15.09 uur kom ik aan bij de finish! Heb er 6 uur en 50 minuten erover gedaan. Het eerste kwartje zit er dus op, wat een mensen!

De 1e dag was ruim 33 kilometer. Laten we denken aan wat de slager vroeger altijd zei als je om een pond gehakt vroeg: "Het is iets meer, mag dat?" Ruim 44.000 idioten, fanaten, maar vooral liefhebbers van wandelen. Wat een gezelligheid, onderweg en vooral door de bewoners van de dorpjes.

Het is een geweldige ervaring en de kans is groot dat, als ik de finish haal, ik volgend jaar gewoon weer mee doe. En zoals Lee Towers het al zong: You'll never walk alone", hoop alleen dat ik na vrijdag niet de eerste 4 woorden overhoud....



Dag 2: woensdag 22 juli, afstand 33,6 km

Om 14.33 uur over de finish na 7 uur en zes minuten, de tweede dag zit erop.

Ik moet eerlijk toegeven dat vandaag een stuk zwaarder was. Al binnen de eerste 5 kilometer kwamen de pijnlijke in mijn bovenbenen, waarvan ik dacht ik ze dinsdag had achter gelaten terug. Natuurlijk houdt de gezelligheid je op de been en zoals ene B. Stevens het al zei: "Vooral doorgaan". Maar goed, ik ben op de helft en hoe zat het ook al weer? Twee ei is een half ei en drie ei is een paasei. Als ik nu mij billen bekijk, zou dat best wel eens kunnen kloppen.



Dag 3: donderdag 22 juli, afstand 30,5 km

Om 13.18 uur binnen 6 uur en 14 minuten over gedaan

Vandaag staat de zeven heuvelen naar Groesbeek op het programma. De eerste 2 uur vlak Nijmegen uit en daarna het bord: Col du Bisselt, lengte 2600 mtr met een stijging van 8%. Hierbij moet je je tempo en lichaamshouding aan passen. Natuurlijk voel je je kuit en bij het naar beneden gaan je dijbenen maar ik vond het best wel te doen. Alleen zoals bij vele klusjes de laatste heuvel was het pittigste. Bij Berg en Dal was ons hotel, daar stond Harmke om mij aan te moedigen en een foto te maken. Ik ging voor de laatste 5 kilometer nog even door, naar beneden Nijmegen in. Uitgecheckt, fiets opgehaald en terug naar het hotel. Terugfietsen geeft rust aan je lichaam, omdat je dan andere spieren gebruikt. Bij het hotel nog een uurtje wandelaars aangeemoedigd die er bijna waren. Het spreekwoord zegt: "Als je voor een dubbeltje geboren bent, wordt je nooit een kwartje". Mijn 3e kwartje is volbracht!



Dag 4: vrijdag 23 juli, afstand 30 km

Om 13.13 uur binnen na 6 uur en 8 minuten de laatste 29,9 kilometer

Na 3 nachttjes slapen, 3 dagen een stukje lopen, is het nu echt zo ver: ik sta aan het begin van de laatste afstand. Om 6.30 uur bij de start.

Nog een ½ uurtje wachten en dan op naar de beloningen: de medaille, bloemen en de gezelligheid onderweg. Na ruim 6 uur lopen zit het erop. Een mooie route een groot deel langs de Maas. Één lange sliert wandelaars die langs de meanderende rivier lopen. Wel jammer dat er daar weinig georganiseerde rustpunten waren. Dan linksaf naar Malden om na een paar kilometer in de laatste lange straat van supporters te gaan.



GEWELDIG, 8 kilometer juichend publiek, alsof je een wereld record hebt gehaald, voor mij is dat eigenlijk een beetje zo. Alleen al daarom volgend jaar weer. Het klinkt misschien vreemd, maar ik zou morgen zo nog een 5e dag er aan vast willen knopen.

Ik zit nu in een bepaalde flow, morgen is alles weer normaal. Dat het mij goed af ging, lag ook wel aan het weer, het zat heel erg mee.



*Lieve lezers, dit Vierdaagse verhaal wordt vervolgd
Tot over een maand of elf...*

de Sociaal Makelaar

Bruggen slaan waar ze niet vanzelf ontstaan

Nieuwe mensen leren kennen, zorgen voor een medebewoner: het valt vaak niet mee om in je eentje iets op te pakken en iets voor elkaar te krijgen.

En ook als je last hebt van eenzaamheidsgevoelens is het vaak moeilijk om contacten te maken.

Eenzaamheid is een emotie, een fysiek verschijnsel, net zoals honger of dorst ! Ons lichaam geeft ons een seintje omdat we een ingebouwde behoefte hebben om verbonden te zijn met anderen. Het geeft een signaal zodra we een tekort ervaren, bedoeld om je aan te zetten tot actie om contacten aan te gaan.



Sociaal makelaars van Meerwaarde brengen mensen en organisaties bij elkaar. Dit doen ze door relaties te leggen. Zij nemen inwoners mee naar voorzieningen en activiteiten in de wijk en ondersteunen hen bij uitbreiding van hun sociale netwerk. Het uitgangspunt van de sociaal makelaars is dat sociale contacten essentieel zijn voor het ervaren van gezondheid en geluk. Het initiatief is ontstaan door samenwerking van Stichting Gezondheidscentra Haarlemmermeer, Welzijnsorganisatie Meerwaarde en de Gemeente Haarlemmermeer. Ook huisartsen en Praktijkondersteuners Ouderenzorg steunen dit initiatief. De Sociaal makelaar denkt mee, helpt bij het verhelderen van vragen en zoekt samen met u naar mogelijkheden.

In 2015 werd als een kleine proef gestart met twee sociaal makelaars via MeerWaarde. Nu zijn er nu zo'n 7 personen werkzaam, die allen een achtergrond en een HBO opleiding hebben in de sociale- culturele- en/of gezondheidszorg.

Chantal is één van de sociaal Makelaars die zich inzet voor de belangen van ieder die een "hulpvraag" heeft.

Zij vertelt dat iedereen gebruik kan maken van de hulp door zelf contact op te nemen, maar ook wordt er vanuit de gezondheidszorg soms doorverwezen.

In een gesprek wordt gekeken vanuit welke hoek er hulp gevraagd wordt.

Veel alleenstaanden en ouderen hebben vaak geen idee welke mogelijkheden er zijn om weer actief mee te gaan doen in het dagelijks leven. Gekeken wordt naar de interesse die de persoon heeft, hoe fit en mobiel men nog is en hoeveel tijd men wil gaan besteden aan nieuwe activiteiten.

Al pratend kom ik er achter dat er heel veel te doen is in de diverse wijkcentra die de Haarlemmermeer heeft. Regelmatig worden nieuwe initiatieven gestart. Zo is nog niet zolang geleden gestart met project **Zilver by C**

Zilver bij C Café, een gezellige avond, nieuwe ontmoetingen en fijne gesprekken.

Voor iedereen van 55 jaar en ouder die het leuk vindt om er op uit te gaan, nieuwe mensen te leren kennen of een gezellige avond door te brengen.

www.cpunt.nl/agenda/zilver-bij-c



My Generation is al langer bekend als muzikale ontmoetingsplek voor ouderen die houden van rock-'n-roll, pop en gezelligheid.

www.cpunt.nl/agenda/my-generation-2026

In veel van de buurthuizen worden wekelijks koffie-uurtjes gehouden waar u gewoon wat kunt kletsen en mensen ontmoeten.

Maar wat te denken van activiteiten als **HOBBY DOTS, CREATE, HAPPY MONDAY, POLDERMEIDEN, POLDERJONGENS en de LOSSE HEUPEN CLUB**

Om u een beetje op weg te helpen, staan hier een paar contactadressen:

www.maatvast.nl/activiteiten/hobby-dots

Of je nu dol bent op diamond painting, graag haakt of beide hobby's combineert, deze groep biedt de perfecte plek om creatief bezig te zijn.

www.maatvast.nl/activiteiten/create

Creatief aan de slag in een gezellige groep. Ontdek de kunstenaar in jezelf en geniet van een ontspannen middag vol tekenen en schilderen.

www.maatvast.nl/activiteiten/happy-monday

Buurtbewoners komen voor een gezellige en positieve start van de week. elke maandag samen van 10:30-12:00 uur

www.facebook.com/p/Poldermeiden

doen graag actieve, stoere dingen, zijn nieuwsgierig en leergierig

www.cpunt.nl/agenda/polderjongens

Een actieve groep nieuwsgierige, gepensioneerde mannen die niet achter de geraniums willen zitten

losseheupenclub@teamsportservice.nl

Een verzamelplek voor al het (beweeg) aanbod voor senioren in Haarlemmermeer met als belangrijkste thema gezond en vitaal ouder worden.

Meer informatie vindt u op: www.meerwaarde.nl of tel.023-5698888 en www.maatvast.nl of tel. 023-8200660

Met hartelijke dank aan Chantal voor haar hulp bij het vinden van alle genoemde mogelijkheden!

De Week tegen Eenzaamheid

donderdag 24 t/m woensdag 30 september



In september is het de Week tegen Eenzaamheid.

Een week waarin we stil staan bij een groeiend probleem: ruim 1,8 miljoen ouderen in Nederland voelen zich eenzaam.

De Week tegen Eenzaamheid wil helpen het taboe op eenzaamheid te doorbreken. Dit gebeurt door eenzaamheid te agenderen, bespreekbaar te maken en mensen meer bewust te maken van het thema. Zodat meer mensen in actie komen om eenzaamheid te voorkomen en verminderen, voor zichzelf of een ander.

Dit vraagt om actie en verbinding, en daar kunnen we samen bij helpen!

Want de aanpak van eenzaamheid kan beginnen met iets kleins: een kaartje, een praatje of een uitnodiging. In elke straat in Nederland woont wel een eenzame oudere. Een paar tips om ouderen in de buurt te helpen :

- Zwaai of groet! En maak een praatje als je de kans krijgt
- Nodig je buurman of -vrouw af en toe uit voor een kopje koffie
- Help bij een klein klusje in huis en maak daarbij een praatje
- Misschien kan je een buurman helpen of hij jou, bijvoorbeeld bij tuinieren

Eenzaamheid komt het meest voor bij de aller-oudsten (85-plussers)

Maar niet alleen ouderen voelen zich eenzaam.

Onderzoek van Eén tegen Eenzaamheid geeft aan dat ook jongeren en jong-volwassenen in hoge mate eenzaamheid ervaren.



Zelfverzekerde jongeren kunnen vaak makkelijk contact maken en onderhouden om snel een nieuw sociaal netwerk op te bouwen. Wie verlegen of onzeker is, kijkt vaak meer naar anderen in plaats van zelf dingen te ondernemen. Door dat gevoel te herkennen kan bijv. een student of iemand uit een werkgroep een ander vragen om eens samen koffie te drinken of bij een vereniging te gaan.

Jong en oud

hebben elkaar nodig voor een veerkrachtige samenleving.

Jongeren brengen energie, ideeën en betrokkenheid

Ouderen brengen wijsheid, levenservaring en rust

Wanneer generaties elkaar echt ontmoeten,

ontstaat verbinding vol betekenis, humor en herkenning !



De grootste en leukste beurs voor de 50 Plussers in Nederland!

Van dinsdag 12 t/m zondag 17 januari 2027
vindt in Veldhoven in het NH Conference Centre Koningshof
de 23e editie plaats van de Senioren Expo

De Senioren Expo is dé beurs voor iedereen die op zoek is naar een leuke, informatieve en gezellige dag uit.

U vindt hier een uitgebreid aanbod aan stands met de nieuwste producten, diensten, informatie en innovaties op het gebied van gezondheid, vakanties, maatschappij, vrije tijd, mode en beauty, wonen en leven.

Of u nu praktische informatie zoekt, advies nodig heeft, of gewoon wilt genieten van een leuk dagje uit: de Senioren Expo heeft het allemaal.

Tijdens uw bezoek kunt u, terwijl u geniet van een hapje en een drankje, ook genieten van optredens van diverse bands, orkesten en artiesten!

Het complete programma en alle activiteiten voor de Senioren Expo 2027 wordt in september bekend gemaakt. U kunt zich verheugen op interessante lezingen, creatieve workshops, modeshows, leuke demonstraties, gezellig entertainment en een compleet en gevarieerd podiumprogramma.

Nadere informatie vindt u op: <https://seniorenexpo.nl> of tel. (0165) 39 30 01

Samen herinneringen ophalen

Een spelletje spelen wordt extra leuk als er verhalen van vroeger boven tafel komen. Dat gebeurt in deze tijd ook veel bij de PUB Quiz, het 30-Seconds-spel en tijdens de populaire gezelschapsspellen HITSTER en TICKET to RIDE.

Maar wie heeft het vroeger niet gespeeld....KWARTETTEN.

Er is een nieuw kwartetspel op de markt: [het OPA en OMA KWARTET](#)

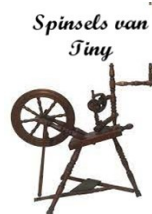
Dit spel draait om herkenbare onderwerpen, oude gewoonten en grappige herinneringen uit andere tijden.

Terwijl men probeert kwartetten compleet te maken, ontstaan er vanzelf verhalen over vroeger en nu.

Een leuk spel voor een gezellige middag met meerdere generaties. Leuke illustraties maken het spel aantrekkelijk voor jong en oud.

<https://www.makingmemories.nl>

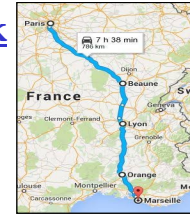




Ik neem jullie mee naar Frankrijk

het grootste land in de Europese Unie.
Een land met een schat aan bijzondere en
aparte wetenswaardigheden.

Ik ga beginnen met het viaduct MILLAU.



Een gigantisch bouwwerk, dat de "Route du Soleil" aanzienlijk versnelt. Het viaduct bestaat uit 8 overspanningen, ondersteund door 7 pijlers. De middelste overspanningen zijn 342 meter lang en liggen 270 meter boven de rivier de Tarn. De totale lengte is maar liefst 2460 meter. De pijlers zijn gigantisch, waarvan de hoogte 343 meter in de lucht prijkt, hoger dan de Eiffeltoren! Het is de hoogste brugpijler ter wereld. Het brugdek is 32 meter breed en heeft twee maal twee rijstroken en een vluchtstrook.

Het viaduct is één van de hoogste ter wereld, niet het grootste. Dat is Canakkalebrug in Turkije waar ik in spinsel 187 over schreef. (dat is wel een tijd geleden). Het viaduct Millau wordt 80 keer per jaar door bliksem getroffen en de technici die dat moeten onderhouden, klimmen dan ook naar de hoogte pijlers om alles te controleren.... Dat is een fikse klim en je moet geen hoogtevrees hebben.



De totale lengte is 336 meter en vanaf het wegdek is het 245 meter hoog. De pijlers staan op een fundering die 15 meter diep in de grond zitten, met een diameter van 5 meter. De plaatsing van het stalen wegdek op de pijlers was een hoogstandje op zich.

Het dek werd van 2 kanten af naar het midden van de brug geschoven met behulp van vijzel (hydraulische wiggen). Een heel technisch en ingewikkeld verhaal, maar het is gelukt! En hoe, een staaltje van precisie en geduld!



Want ga maar na: De snelheid van het naar elkaar toe bewegen van de beide brugdelen was 7 meter per uur en moest uiterst precies en synchroon verlopen. Men moest bedacht zijn op windvlagen, zodat wellicht het wegdek als een vliegtuigvleugel zou opstijgen, dus de weersverwachting werd nauwlettend in de gaten gehouden.



Er werd uitsluitend gewerkt als het minstens 3 dagen op rij goed weer zou zijn. In een tijd van VIJFTIEN MAANDEN werden de 2 delen tegen elkaar geschoven en op 28 mei 2004 om 14.12 uur, werden de twee delen aan elkaar gelast. De ongelijkheid in hoogte tussen de twee delen was minder dan EEN centimeter! CHAPEAU!!

De bouwer van de brug Eiffage (dezelfde die ook de Eiffeltoren heeft gebouwd) zal het viaduct 75 jaar exploiteren en onderhouden. Dus de kosten van onderhoud moeten hierdoor gecompenseerd worden. Tickets voor een auto kosten € 13,80 , auto's met caravan moeten € 20,70 betalen. Een vrachtauto moet maar liefst € 37,60 - € 47,70 neertellen.

Het bouwwerk moest volledig integreren in de omgeving en heeft daarom slanke en rijzige pilaren en een dun en bescheiden ogend wegdek gekregen en doordat de pilaren zich splitsen.



Het licht gebogen metalen wegdek is opgehangen aan draagkabels, en lijkt daardoor op een zeilboot.

Het is een doordachte en vernuftige en buitengewoon vakkundige constructie geworden, die honderd-duizenden toeristen een snellere route naar de kusten van Frankrijk en Spanje brengt.



Lieve groet, Tiny.

Bron: Tourisme Aveyron; wiki.
Foto's Alamy

Oplossing puzzel elders in dit blad:

1 C, 2 C, 3 A, 6 B.

5 C (Kaitie Melua zong het Ilive op de bruiloft van Prins Pieter Christiaan en Prinses Anita,)

Met 22 miljoen fietsen op 17 miljoen inwoners, 32,000 kilometer aan fietspaden en de grootste fietsenstallingen ter wereld, is Nederland de absolute koploper als fietsland.

De tweewieler is een onmisbaar vervoersmiddel geworden in ons land, en dat heeft lang niet alleen met het vlakke Nederlandse landschap te maken. Ook is Nederland niet altijd fietsland bij uitstek geweest. In de 19de eeuw liepen Groot-Brittannië,

Tijdslijn



1900

Aan het begin van de twintigste eeuw zijn er in Nederland zo'n 100.000 fietsen op ruim 5 miljoen inwoners. Dat groeit tot circa 4 miljoen fietsen op 10 miljoen Nederlanders in 1950 en 9 miljoen fietsen op 13 miljoen inwoners in 1970. De fiets is een doorslaand succes in ons land. Oorzaken: Nederland is vlak, woning en werk liggen relatief dicht bij elkaar. Ook wordt er al vroeg geïnvesteerd in fietspaden en andere infrastructuur voor fietsers.

1985

De Spartamet verschijnt op de markt: een fiets met een klein benzinemotortje. In 1999 verdwijnt deze klassieker weer. Snel daarna volgen de eerste elektrische fietsen. In het begin zijn dat soort fietsen vooral onder ouderen populair. Door de jaren heen volgen forenzen en jongeren. Met als hoogtepunt (of dieptepunt, het is maar net hoe je het ziet) de komeetachtige opkomst van de fatbike. Tegenwoordig is meer dan de helft van alle verkochte fietsen in Nederland elektrisch.

2026

Nederland blijft een echt fietsland. Steeds meer fietspaden, hele 'fietsnelwegen' en steeds meer soorten fietsen: van lichte stadsfiets tot ligfiets en van elektrische bakfiets tot speedpedelec: de variatie is groter dan ooit. En met 23 miljoen fietsen is het aannemelijk dat Nederland nog wel even fietsland nummer 1 zal blijven.

1817

De Duitse uitvinder Karl Drais presenteert de Laufmaschine: een houten loopfiets zonder pedalen. Het is de oerversie van de fiets zoals die later overal verschijnt. Ruim 70 jaar later ontwikkelt de Schot John Boyd Dunlop de luchtband. Daarmee wordt fietsen een stuk comfortabeler; langere afstanden worden haalbaar voor een groter publiek.



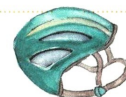
1970

Vanaf de jaren 60 neemt de welvaart toe, dus ook het aantal auto's. Inwoners van Nederlandse steden vinden steeds vaker dat de auto niet alles moet bepalen, zoals bijvoorbeeld in de Verenigde Staten en – dichterbij – in België. Actiegroepen als Stop de Kindermoord zorgen voor meer fietspaden en veiligere routes. De fiets krijgt weer een vaste plek in het straatbeeld.



2000

De eerste OV-fietsen zijn te huur op stations in Delft en Utrecht. Het initiatief blijkt een doorslaand succes; de blauw-gele fietsen zijn inmiddels niet meer uit het Nederlandse straatbeeld weg te denken.



Oplossing van de puzzel op pagina 17

Wat weet u over ons favoriete vervoermiddel?



Nederlanders en hun fietsen: het is een onderdeel van onze identiteit. Want ons land is vlak, er zijn veel fietspaden en het is goedkoop en gezond. Weet u de antwoorden op onderstaande vragen?

TEKST: ROB GOMMANS

1

In welk land is een helm voor volwassenen verplicht tijdens het fietsen?

- A Brazilië
- B België
- C Australië

4

Wat was de reclameslogan van de Spartamet?

- A "Geeft u een duwtje in de rug"
- B "De fiets met iets"
- C "Altijd wind mee"

2

Waarom heet een 'omafiets' een omafiets?

- A Er fietsten van oorsprong alleen dames op
- B De lage opstap maakt het ook op gevorderde leeftijd makkelijk om erop te stappen
- C Vanwege het nostalgische uiterlijk

5

Welke fiets-hit had in Nederland een koninklijk tintje?

- A *Op fietse* | Skik
- B *Bicycle Race* | Queen
- C *Nine Million Bicycles* | Katie Melua

3

Waarom hebben herenfietsen een stang?

- A Voor de stevigheid
- B Om het fietsen voor heren wat uitdagender te maken
- C Als zitplaats voor een tweede of derde persoon

6

In welk land/stad liggen de meeste fietspaden?

- A China
- B Nederland
- C Brazilië

Hoe Nederland hét Fietsland van de Wereld werd ?

Lees daarover meer op onderstaande website



IsGeschiedenis

Dagelijkse historische achtergronden bij het nieuws
Partner van Geschiedenis Magazine

<https://isgeschiedenis.nl/nieuws/hoe-nederland-het-fietsland-van-de-wereld-werd>

Dit zijn onze nieuwe leden :

Er hebben zich deze maand geen
nieuwe leden aangemeld



Maandelijks ontvangt U ons MeerNieuws en het magazine van de KBO.

Ook U kunt uw bijdrage aanleveren via email:

redactie-meernieuws@kbo-haarlemmermeer.nl

<u>Nr.</u>	<u>Maand</u>	<u>Copy inleveren voor</u>	<u>Uitgifte op</u>
269	Oktober	17 september	28 september
270	november	16 oktober	27 oktober
271	dec/jan	19 november	1 december

Vanaf 1 november

*verschijnt MeerNieuws in afgeslankte vorm en komt er een eind
aan de jarenlange vertrouwde vorm die u gewend bent.*

*In een volgend MeerNieuws zult u nader geïnformeerd worden
over de nieuwe vorm en verspreiding van ons blad.*

UITVAARTZORG

De Meer



06-576 275 40

www.uitvaartzorgdemeer.nl
info@uitvaartzorgdemeer.nl



Jacco van der Laarse Jaap van der Maarl

Inschrijfformulier KBO-Haarlemmermeer
Belangenorganisatie voor Ouderen



Ondergetekende(n) meldt(en) zich aan als lid van de KBO Haarlemmermeer

*** De heer/Mevrouw** : voorletter(s) en achternaam

.....

Geboortedatum :

*** De heer/Mevrouw** : voorletter(s) en achternaam

.....

Geboortedatum :

Adres

Postcode / Woonplaats

Telefoonnummer

e-mailadres

(kan o.a. worden gebruikt voor toezending van nieuwsbrieven)

(Handtekening(en))

.....

Het lidmaatschap bedraagt € 28,— per persoon, per jaar.

Na inschrijving ontvangt u een rekening van onze penningmeester.

Heeft u een hobby of een bepaalde vaardigheid die u wel eens zou willen inzetten voor de KBO?

Het betreft de volgende hobby/vaardigheid:

.....

U kunt dit formulier opsturen naar:

Ledenadministratie KBO-Haarlemmermeer

W. Dijksterhuis, Söderblomstraat 80, 2131GM Hoofddorp. Tel: 06 53831773

E-mail: ledenadministratie@kbo-haarlemmermeer.nl

Het formulier scannen en e-mailen kan ook.

(*) doorhalen wat niet van toepassing is.

Bankrelatie: Rabobank

Iban nr. NL86RABO034.45.14.862. t.a.v. KBO Haarlemmermeer

U leest hem toch ook???

Als u lid van KBO Haarlemmermeer bent en u heeft een email-adres, dan kunt u zich **gratis** abonneren op onze digitale Nieuwsbrief.

Aanmelden kan per email:

kbonieuwsbrief@kbo-haarlemmermeer.nl

met vermelding van uw naam en emailadres



Belangrijke telefoonnummers: 112

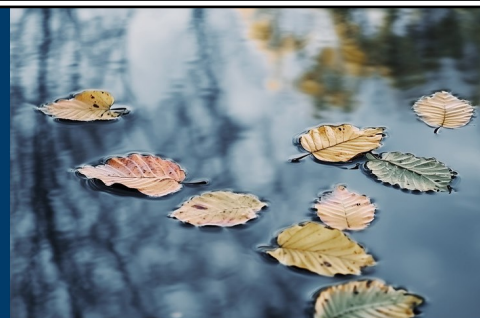
Levensbedreigende situaties :

Ambulance, Brandweer, Politie

Meldingen Politie	0900-8844	
Blokken pas bank/giro	0800-0313	
Spaarne Gasthuis	023-2240000	
Spoedpost Spaarne Gasthuis	023-2010333	vanaf 17.00 uur
Gem. Haarlemmermeer	0900-1852	info@haarlemmermeer.nl
Meerwaarde	023-5698888	informatie@meerwaarde.nl
Mantelzorg en meer	020-5127250	info@mantelzorgenmeer.nl
Regiotaxi	088-6000984	(aanvraag via de WMO)
Senioren bus van de SV- HN	06-50556783	(reserveren tussen 18:30 en 19:30)
Senioren internet café	06-21621533	secretariaat@sich.nl
Belangengroep-gehandicapten	023-5698881	info@gehandicaptenhaarlemmermeer.nl
Veilig thuis	0800-2000	(huiselijk geweld en financ. uitbuiting)

WENSENBOEKJE

*Uw vaarwel
zelf
geschreven*

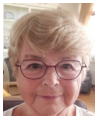


Vraag gratis het wensenboekje 'Nu voor later' aan.

Achterweg 40,
2132 BX Hoofddorp
023-563 35 44
info@dunweg.nl
dunweg.nl/nu-voor-later/



BESTUUR en Contactadressen

Voorzitter : Peter Dekkers tel. 06-18165174 voorzitter@kbo-haarlemmermeer.nl 	Penningmeester: Kees Bus tel. 06-28204968 penningmeester@kbo-haarlemmermeer.nl 
Secretaris : Harry de Zeeuw tel. 06-54932741 Nieuwemeerdijk 177 D, 1171 NK Badhoevedorp secretariaat@kbo-haarlemmermeer.nl 	Algemene Zaken: Henny Rusman tel.06-48866646 hennyrusman42@ziggo.nl 
Evenementencommissie: Tiny vd Wollenberg tel. 06-44343259 agmwol@gmail.com 	Redactie MeerNieuws: Greet Deddens tel: 023-5615002 redactie-meernieuws@kbo-haarlemmermeer.nl 
Wim Dijksterhuis, tel. 023-5556734 webmaster@kbo-haarlemmermeer.nl publicrelations@kbo-haarlemmermeer.nl nieuwsbrief@kbo-haarlemmermeer.nl	Ledenadministratie : Wim Dijksterhuis ledenadministratie@kbo-haarlemmermeer.nl 
<u>Leiding Evenementen, Activiteiten en Vakantieweken:</u> Tiny v.d. Wollenberg, tel. 0644343259 e-mail: agmwol@gmail.com <u>Museumbezoek:</u> Henny Rusman, tel. 0648866646 e-mail: : hennyrusman42@ziggo.nl <u>Dagtochten:</u> Ina Podt, tel. 023-5625979 e-mail: inapodt@gmail.com	
IS ER EEN WIJZIGING IN UW GEGEVENS? BENT U VERHUISD? OF HEBT U EEN NIEUW EMAILADRES ? Wilt u dit dan doorgeven aan de ledenadministrateur Dhr. Wim Dijksterhuis, Söderblomstraat 80, 2131 GM Hoofddorp. Tel. 023-5556734 Email: ledenadministratie@kbo-haarlemmermeer.nl Wilt u uw lidmaatschap beëindigen? Wij zullen dat jammer vinden, maar u kunt dat doen door schriftelijk vóór 1 december van het lopende jaar uw afmelding door te geven aan de ledenadministratie. <i>Hartelijk dank voor uw medewerking.</i>	
Bankrelatie: Rabobank Iban nr. NL86RABO034.45.14.862. t.a.v. KBO Haarlemmermeer	

