

LEDEN NIEUWS

NIEUWE LEDEN:

Dhr. L.J.C. Kortekaas

Mevr. H.A.C. van Graven

Mevr. A.F.G. Meeuwenoord-Schrama

Mevr. M. de Pagter

Dhr. W.H.M. van Haarlem

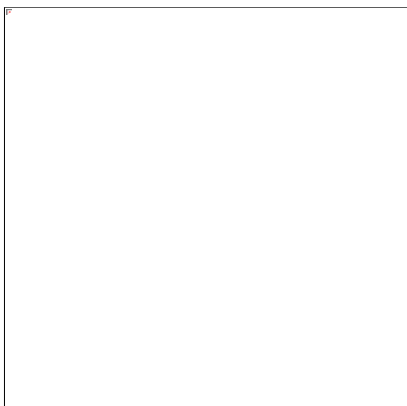
Mevr. J.M.G. van Haarlem

Mevr. W. van den Berg

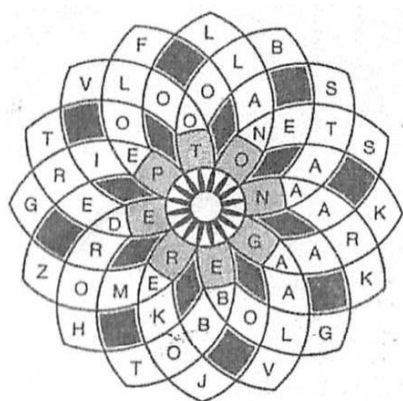
Mevr. M. van der Valk-van Elk

OPLOSSING PUZZELS

Sudoku



Bloem



Jaargang 1, nr. 7 - oktober 2024

INHOUD

Dit kunt u allemaal lezen in dit nummer van oktober 2024 van het **Nieuwsblad van senioren De Zilk.**

- 1 Inhoud
- 2 Van de redactie
- 3 Nota
- 4 Van de Bestuurstafel
- 5 Idem
- 6 Idem
- 7 idem/ H.Hartcomité
- 8 Hallo allemaal
- 9 Aangeboden/Strookje Theaterdiner
- 10 Puzzel
- 11 Puzzel
- 12 Museumbezoek
- 13 Oudste inwoner 100 jaar
- 14 Oudste inwoner 100 jaar
- 15 Valpreventie
- 16 Valpreventie
- 17 PCI
- 18 Agenda
- 19 Bestuur
- 20 Ledennieuws/oplossing puzzels

VAN DE REDACTIE

Had u daar óók last van: Na vakantie – een tijdje niks te beleven , rust – weer terug naar de orde van de dag?

Maar het went wel gauw, dat is waar en het is ook wel prettig elkaar weer te ontmoeten. De nieuwtjes uit te wisselen: Hoe heb je het gehad? Hoe was het weer bij jullie? Ben je nog weggeweest?

En dan nu het wat verstijfde lijf weer aan het werk gezet, het eerste diner weer genuttigd, de kaarten weer geschud, de ballen weer gegooid op de groene looper,...de boules weer geworpen... wel fijn toch?

Het was wel wat verwarrend misschien, wanneer nou alles precies weer begon, de agenda liet wel wat te wensen over, onze excuses daarvoor.

We gaan er weer een mooi seizoen van maken. En natuurlijke blijft de vraag aan u: is er iets wat u graag wilt delen in ons nieuwsblad laat het de redactie weten.

Copy voor het volgende nieuwsblad inleveren vóór

16 oktober 2024 bij:

Maria van Opzeeland, Prunuslaan 12 of

Ans Korver, Breeland 70a .

of mail naar: redactie@seniorendezilk.nl

Weet u dat onze website online is. U vindt hem hier:
[SeniorenDe Zilk.nl](http://SeniorenDeZilk.nl)

BESTUUR SENIOREN DE ZILK

Voorzitter: Gerard Alders
06 53792808
voorzitter@seniorendezilk.nl

Secretaris: Ans Borst
Druivenstein 2, 2191 XE De Zilk
0252 521453
secretaris@seniorendezilk.nl

Penningmeester: Peter Heemskerk
06 51201937
peterheemskerk@casema.nl

Bestuursleden: [Sonja Verloop 06 18716025](tel:0618716025)
[Betty Plessing 0252 751510](tel:0252751510)
[Nely Sparnaay 06 22169463](tel:0622169463)

Leden-
administratie: [Martha Schmidt](mailto:ledenadministratie@seniorendezilk.nl)
[06 29013200](tel:0629013200)
ledenadministratie@seniorendezilk.nl

Bankrekening: [NL76 RABO 0346998824](https://www.rabobank.nl)
[t.n.v. KBO De Zilk](https://www.kbo.nl)

Lidmaatschap: € 30,- per jaar

AGENDA OKTOBER 2024

02 okt.	Koersbal	09.30 uur
	Jeu de boules	14.00 uur
	Bingo (géén diner)	14.30 uur
03 okt.	Bewegen op muziek	10.00 uur
	Bridge	13.30 uur
05 okt.	Theaterdiner	16.00 uur
07 okt.	Wandelen in het duin	10.30 uur
	Klaverjassen	13.30 uur
09 okt.	Koersbal	09.30 uur
	Jeu de boules	14.00 uur
10 okt.	Bewegen op muziek	10.00 uur
	Bridge	13.30 uur
14 okt.	Wandelen in het duin	10.30 uur
	Prijsjassen	13.30 uur
16 okt.	Inloop-lunch	10.00 uur
	Koersbal	09.30 uur
	Jeu de boules	14.00 uur
17 okt.	Bewegen op muziek	10.00 uur
	Bridge	13.30 uur
	Museumbezoek	
21 okt.	Wandelen in het duin	10.30 uur
	Klaverjassen	13.30 uur
23 okt.	Koersbal	09.30 uur
	Jeu de boules	14.00 uur
24 okt.	Bewegen op muziek	10.00 uur
	Bridge	13.30 uur
28 okt.	Wandelen in het duin	10.30 uur
	Klaverjassen	13.30 uur
30 okt.	Koersbal	09.30 uur
	Jeu de boules	14.00 uur
31 okt.	Bewegen op muziek	10.00 uur
	Bridge	13.30 uur

VAN DE BESTUURSTAFEL

De Zilk, September 2024
Aan de Leden Senioren De Zilk SDZ

N O T A

Contributie voor seizoen 2024 -2025 is ongewijzigd
De contributie bedraagt € 30,00 per persoon; € 60,00
voor echtpaar.

*Mocht u in de gelegenheid zijn om wat meer af te
dragen, dan stellen wij dat zeer op prijs. Zie
Nieuwsblad van september.*

Wij verzoeken u het betreffende bedrag vóór 15 oktober
2024 over te maken op rekeningnummer:

NL76 RABO 03469 98824

t.n.v. KBO in Zd.Holland afd.De Zilk (naam wordt
gewijzigd na statutenwijziging door notaris)

onder vermelding van: uw postcode en huisnummer.

Penningmeester: Peter Heemskerk

Wilt u uw lidmaatschap niet verlengen ?

Dit graag z.s.m. doorgeven aan de ledenadministratie:

ledenadminstratie@seniorendezilk.nl

Martha Schmidt

06 29013200

Wethouder Salman legt motie naast zich neer.

We hebben het er al vaak over gehad. Onze financiële zorgen. In het vorige Nieuwsblad hebben we U kunnen melden dat de gemeenteraad wethouder Salman had gevraagd om met ons contact op te nemen. Dat was mooi, maar we hoorden maar niets! Eind augustus ontvingen wij de officiële brief van het college, waarin werd uitgelegd waarom men het niet nodig vond om met ons contact op te nemen.

We konden in het septembernummer van het Nieuwsblad óók melden dat we de nodige éénmalige financiële ondersteuning hebben ontvangen, zodat we voor het huidige seizoen uit de brand zijn. Dank aan allen daarvoor! We gaan met nieuwe energie onze activiteiten dit seizoen weer oppakken!

Aanpassing weekagenda

Op woensdag 2 oktober staat een Bingomiddag gepland met aansluitend de mogelijkheid om een diner te gebruiken in De Duinpan. De bingo gaat gewoon door, maar er is **geen diner**. Dat diner biedt Kees tegen een aantrekkelijke prijs aan op zaterdag 5 oktober in combinatie met het toneelstuk “Moord heeft geen calorieën”. Daar kunt U zich nog voor opgeven, maar dat moet dan wel vóór a.s. vrijdag 27 september. Dus daar is dan haast bij! **Het strookje op pagina 9 is dus van groot belang!**

Mensen in tijdelijke financiële nood kunnen een hulpaanvraag doen bij het PCI. Deze aanvraag zal uiterst zorgvuldig en vertrouwelijk worden behandeld. Ook is het mogelijk een aanvraag te doen voor een ander.

De PCI is een instelling die een diaconale functie heeft voor mensen van een geloofsgemeenschap maar ook voor mensen van buiten een geloofsgemeenschap. De PCI beschikt over middelen om mensen die in nood zijn gekomen of mensen die niet meer in aanmerking komen voor regelingen vanuit de gemeente direct te helpen.

Vooraf op financieel gebied helpen wij mensen die bij andere instanties niet meer terecht kunnen. Dit kan zijn in de vorm van een lening of schenking. Indien nodig doet de PCI soms ook aankopen om mensen in nood te helpen.

Neem contact op via e-mail: pcidezilk@gmail.com

Dit stukje is overgenomen uit het parochieblad.

Resultaten zijn veelbelovend.

De resultaten zijn veel belovend, 35% minder valincidenten volgens veiligheid.nl. Daarnaast neemt ook de ernst van de gevolgen na een val af, omdat ouderen beter in staat zijn om zichzelf op te vangen waardoor een harde klap op de heup b.v. voorkomen wordt. Dus doe mee en laat je niet vallen!

Inschrijven.

Zaterdag 28 september 2024 van 9.30 – 10.30,
locatie: de gymzaal Egelantier, Beukenlaan in De Zilk of
inschrijven De Zilk via noordwijkactief.nl

Maandag 30 september 2024 van 11.30 – 12.30 uur,
locatie: De Maasgaarde in Noordwijkerhout of inschrijven
Noordwijkerhout via noordwijkactief.nl

De kosten van de cursus zijn € 40.00. Sommige
verzekeraars vergoeden een deel hiervan. Neem voor
informatie contact op met Remco Broekman, coördinator
valpreventie via +31 6 17446374 of
remco@sportbedrijfnoordwijk.nl

Met elkaar gaan we voor een gezonde gemeente!



VAN DE BESTUURSTAFEL: vervolg

Elektrische Strandrolstoel

Op zondag 1 september 2024 werden op het strand van de Buhay Beach aan de Langevelderslag 2 “Rolrupsen” geïntroduceerd. Aanwezigen konden het gebruik testen en een proefrit maken over het strand. Twee zussen – met eenzelfde spierziekte – mochten de eerste rit maken, zo konden ze ook samen hun hondjes uitlaten. Er werd meteen al veel gebruikt van gemaakt. Het is een grote aanwinst voor de stichting Outdoor4disabled, die hiermee in een grote behoefte voorziet. Deze elektrische rolrupsen kunnen middels een mobiel bedieningskastje ook bediend worden door een begeleider. Zo kan men samen op het strand wandelen/rollen. De rolrup is te huur via: www.rolrups.nl. Op de site is direct te zien welke tijd er nog vrij is. Ze worden uitgegeven aan de Buhay Beach aan de Langevelderslag in Noordwijk.

Voor informatie : Marion Kuijper
info@strandrupsnordwijk.nl tel: 06-46372208

Vrijwilligersmiddag/-avond.

In het vorige Nieuwsblad hebben we al melding gemaakt van de Vrijwilligersmiddag/-avond. De datum is nu definitief: **8 november.**

We gaan koersbalcompetitie doen, met daarbij een hapje en een drankje. Wij beginnen om 17:30 en we denken dat we rond 20:00 kunnen afronden. De betrokkenen krijgen nog een persoonlijke uitnodiging.

Bestuurssamenstelling.

Zoals eerder al is vermeld, legt Gerard zijn functie na 8 jaar per 1 januari neer. Maar niet alleen zoeken we nu een nieuwe voorzitter. Oók Betty Plessing heeft aangegeven dat zij haar taak volgend jaar gaat neerleggen. Dat betekent dat we op zoek moeten naar versterking. Binnen het bestuur hebben we al een beetje gekeken hoe we de taken moeten gaan verdelen, maar zonder nieuwe bestuursleden wordt het moeilijk. Dus actieve leden.... Meld je aan!



Contributienota.

In dit Nieuwsblad treft U de contributienota aan. Het zou heel fijn zijn wanneer u het gevraagde bedrag op korte termijn overmaakt aan onze penningmeester. De contributie is niet verhoogd. Maar ik breng nog even de opmerking uit het vorige Nieuwsblad in herinnering... Het staat iedereen vrij om misschien iets meer te betalen dan de € 30,00 aan contributie! Alle beetjes helpen!

NB. Vergeet U niet bij de betaling uw postcode en huisnummer te vermelden. Dat maakt het voor ons makkelijker om de administratie bij te houden!

VALPREVENTIE

“Vallen? Dat gaat niet over mij” denken veel ouderen. Bovendien zien ze vallen als iets dat nu eenmaal hoort bij het ouder worden. Deze gedachten helpen niet om in actie te komen, terwijl dat juist wel nodig is! Vallen is vaak te voorkomen.

Valpreventie.

Het Otago oefenprogramma is een leuk en op maat gemaakt programma voor het verbeteren van het evenwicht en de spierkracht. Het zorgt er voor dat ouderen met meer vertrouwen bewegen in en om het huis. Het wordt in groepsverband aangeboden. Het werkt stimulerend om het met leeftijdsgenoten te volgen. Daarnaast motiveert de gezelligheid in de groep om het programma vol te houden.



Start groepstrainingen.

De groepstrainingen starten vanaf 28 september 2024 in De Zilk en 30 september 2024 in Noordwijkerhout. Dit wekelijks voor 12 weken. Je gaat thuis zelf aan de slag met de oefeningen en tips. Dit programma is geschikt voor de minder mobiele ouderen. Ook als ouderen met een hulpmiddel lopen, kunnen deze aan deze training meedoen.

15

Met een beetje hulp van Barry weet ze alle namen te noemen. Wij vragen haar hoe ze het voor elkaar heeft gekregen dat ze er zo goed en gezond uitziet. Ik heb tot mijn 92^e gefietst. En nu zorgt Barry ervoor dat ik er goed uitzie, ze is heel lief. Elke avond eten ze samen, alleen op vrijdagavond niet, dan komt haar zoon eten.

Over een leven van 100 jaar is heel veel te vertellen, maar zoals ze zegt. Ze heeft een fijn leven nu, en gaat graag 3 dagen per week naar de dagopvang in Bloemswaard.

Mevr. Peters, 100 jaar, nog steeds pittig en met gevoel voor humor, we drinken er nog een glas op.



Gezondheid!! Dat is 't belangrijkste zegt ze:

“BLIJF GEZOND”

14

VAN DE BESTUURSTAFEL: vervolg

Thuisbus

Kom ook naar de thuisbus bij U in de buurt!

De thuisbus is een ontmoetingsplek voor senioren bij u in de eigen wijk. Kom onder onze luifel voor een praatje en een gratis kopje koffie.

Op woensdagmiddag 2 oktober 2024 tussen 14.30 tot 16.30 uur voor de Breelandflat in de Zilk.

Voor meer informatie bel: Wendy Admiraal tel: 06-38855334 of mail: coordinator@thuishuisnoordwijk.nl
Bij heel slecht weer zijn we er niet.!

H.HARTCOMITE

Ook dit jaar organiseert het Comité in de maand oktober een actie voor het onderhoud van de H. Hartkerk. Ons comité biedt u een catalogus aan waarvan de opbrengst ten goede komt aan het onderhoud van onze kerk. Wij nodigen u van harte uit om samen deze actie voor de H. Hartkerk tot een succes te maken. Jan Ruigrok jan.ruigrok@live.nl



Spreek van de maand:

Als voor 't laatst de koekoek roept, is de zomer versnoept.
Koekoeken zijn zo goed als stil geworden. De ouderkoekoeken vliegen al in juli naar het zuiden. De jonge vogels vliegen veel later, vaak pas in september of oktober naar 't zuiden..

7

HALLO ALLEMAAL

Door Petra van Riezen Van der Lem

Maandagochtend, om half 11, weer of geen weer, vertrekken wij, - een groepje 50 plussers – onder leiding van Ton Vink, voor een wandeling in onze duinen. Meestal zijn we met 10 tot 15 personen en iedereen mag mee. Zelf loop ik al 25 jaar mee, voorheen o.l.v. Jaap Beelen. Het duin is telkens weer anders en we lopen steeds een andere route.

Na de enorme regenval in het voorjaar is een groot deel van het duin veranderd in een vogelparadijs. Nog steeds kunnen we niet overal lopen zonder natte voeten te krijgen. We houden 5 minuten pauze waarin onze Ada ons voorziet van een snoepje, daarna wordt de pas er weer ingezet. Ton streeft ernaar om omstreeks 12 uur weer bij het hek te staan. Echt een fijn begin van de week. Kom het ook eens proberen, kost niets. Neem goede schoenen en een



goed humeur mee. Succes verzekerd!

8

DE OUDSTE INWOONSTER VAN DE ZILK 100 JAAR

Om de tafel zitten met een 100-jarige, hoe bijzonder is dat.

We zijn op bezoek bij mevr. Peters, ik heet eigenlijk v.d. Putten, zegt ze, maar mijn man heette Peters. De oudste vrouw van de Zilk. Ik heb een mooi feest gehad toch? De vraag is aan Barry v.d. Steen gericht, die ook om de tafel zit. Barry zegt ze weet alles wat ik niet meer zo goed weet. Mevr. Peters komt uit een gezin van 10 kinderen.

We hoeven niet veel te vragen, haar verhaal komt vanzelf: ik wilde vroeger non worden. Ik heb twee zussen die non waren. Haar hele leven heeft ze in De Zilk gewoond met een kleine onderbreking toen ze in een klooster in Roosendaal werkte. Later ging ze naar Oudenbosch. Maar, zegt ze, daar kreeg ik te horen: "Je bent een gezellige vrouw in de wereld, maar niet



geschikt voor 't klooster" en daar ben ik achteraf heel blij mee, want ik heb een leuke man leren kennen, heb 5 kinderen met hem gekregen en heb 5 kleinkinderen en ook nog eens 4 achterkleinkinderen.

13

MUSEUMBEZOEK

Op 17 oktober heeft Wils Warmenhoven weer een leuk museum voor ons gevonden en wel in Katwijk dit keer. "Het Katwijks Museum".

U wordt om 10.30 verwacht in het museum, Voorstraat 46 in Katwijk. We beginnen met een kopje koffie.

De kosten van de entree zijn voor uw eigen rekening. Bent U in het bezit van een Museumjaarkaart, dan is de toegang gratis. Voor de koffie en de gids betaalt u € 10,00. Een gebakje erbij is voor eigen rekening.

Om 11.00 begint de rondleiding met een gids, met uitleg over het museum maar ook over de bomschuit.

U kunt U aanmelden bij Gerard Alders. Tel 06 53792808 of (liever) per mail voorzitter@seniorendezilk.nl Geef daarbij aan of u een auto beschikbaar hebt of dat u wilt meerijden. Hij probeert dan het een en ander te coördineren. Uw aanmelding is definitief wanneer U € 10,- hebt overgemaakt op Bankrekening NL 76 RABO 0346998824 o.v.v. Museumbezoek 17 oktober 2024.

We kunnen gratis parkeren in de parkeergarages aan de boulevard.

NB. Leuk om ook te bezoeken: Museum "De Zwarte Tulp" in Lisse waar o.m. te zien is "De schatkamer van Martijn Akkerman".

12

AANGEBODEN EN GEVRAAGD

Heeft u iets in huis wat overbodig is geworden, of heeft u juist iets nodig waarvan u denkt, dat iemand dat nog op zolder heeft staan. Dan kunt u dit aan de redactie van het Nieuwsblad melden:

We beperken ons bij het plaatsen van uw vragen en aanbiedingen wel tot die zaken die voor onze doelgroep interessant zijn. B.v.: Een rollator, een sta-opstoel, scootmobiel, boeken, puzzels.

Dit keer 8 boeken van Santa Montefiore

=====

STROOKJE VOOR HET THEATERDINER

"Moord heeft geen calorieën"

Ik.....(naam)

Kom op zaterdag 5 oktober naar De Duinpan voor het theaterdiner: "Moord heeft geen calorieën".

O Ik kom alleen

O Ik kom met personen

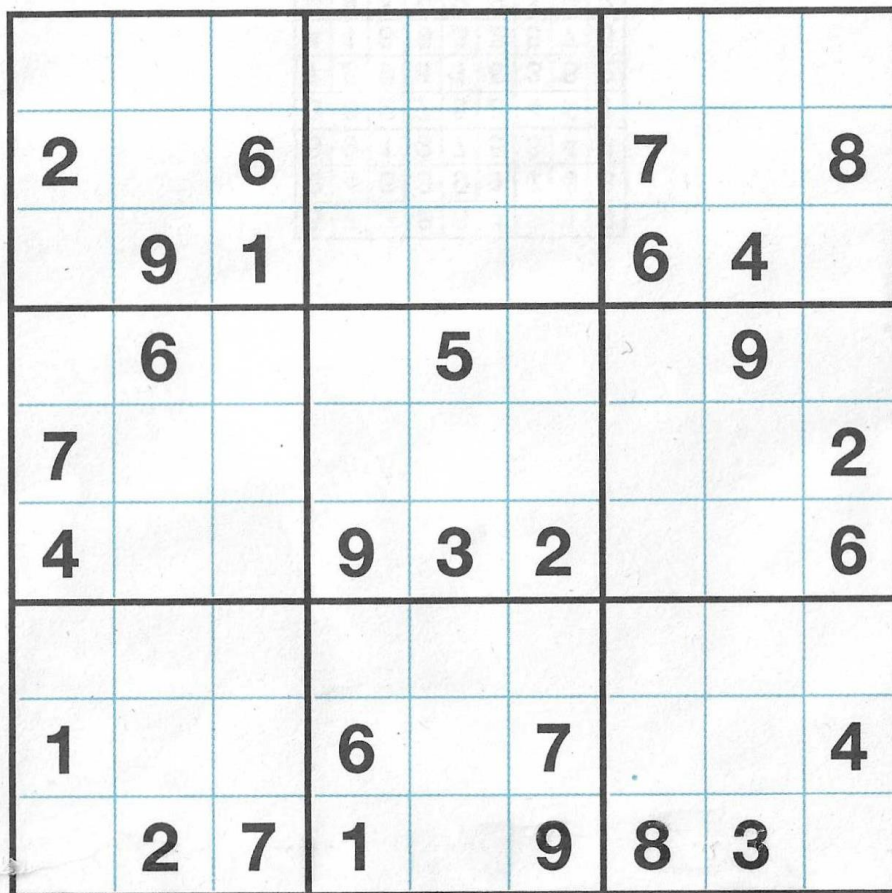
De kosten van € 27,50 p.p. reken ik na afloop af bij Kees Klein.

Dit strookje **uiterlijk 27 september** inleveren bij: Sonja Verloop, Kronestein 11, De Zilk

9

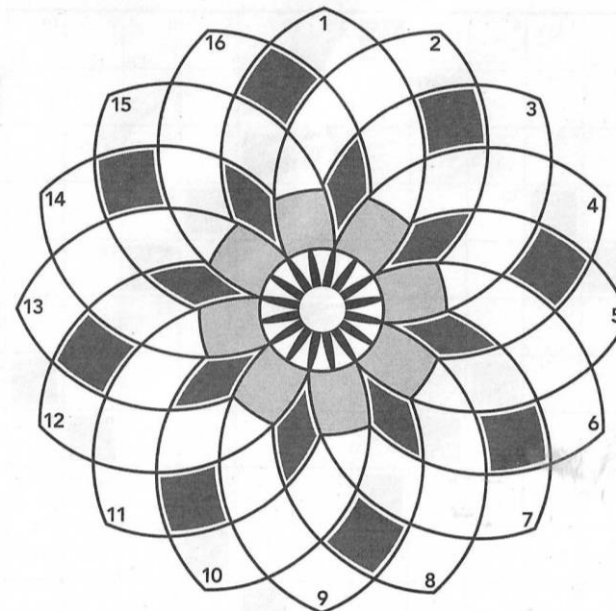
PUZZEL

Sudoku



- | | |
|--------------------|------------------------|
| 1 grassteppe | 9 speciale speelkaart |
| 2 naakt | 10 waskuip |
| 3 overeind zijn | 11 meute |
| 4 kortschrift | 12 warm jaargetijde |
| 5 deel van een jas | 13 ziekte |
| 6 hijswerktuig | 14 deel van een trap |
| 7 wereldbol | 15 verzameling schepen |
| 8 opwelling | 16 geluid |

onaangeroerd



10

P
U
Z
Z
E
L

Bl
oe
m

