

## 3<sup>e</sup> Jaargang nummer 3 - april 2026

### INHOUD

Dit kunt u allemaal lezen in het



### NIEUWSBLAD VAN DE SENIOREN DE ZILK

1. Inhoud
2. Van de redactie
3. Van de Bestuurstafel
4. Bewegen op muziek
6. Cursus doortrappen
8. Aangeboden en gevraagd  
Rommelmart en mozaïeken  
Vrijheidsmaaltijd
9. Puzzel
10. Uitnodiging algemene ledenvergadering
12. Comité 4 mei
13. Interview Roy van Schie
16. Museumbezoek
17. Agenda
19. Strookje diner/ Oplossing puzzel
20. Bestuur SDZ

## **VAN DE REDACTIE:**

Redactie: Maria van Opzeeland en Ans Korver

Lay-out: Trudy van den Berg

## **VAN DE REDACTIE**

Een maand met veel leuke activiteiten: zoals het Paasfeest, mozaïeken, rommelmarkt, bloemencorso en Koningsdag.

En nee het is géén grap: **1 april** is het weer heerlijk dineren in de Duinpan.



Copy graag inleveren vóór 13 april 2026 per mail:  
[redactie@seniorendezilk.nl](mailto:redactie@seniorendezilk.nl) of bij:

Maria van Opzeeland, Prunuslaan 12 of  
Ans Korver, Breeland 70a

Weet u dat onze website online is? U vindt hem hier:

**Senioren De Zilk**

## VAN DE BESTUURSTAFEL

April staat weer voor de deur.

De lente is zichtbaar. Overal komen de narcissen en tulpen in bloei en zie je de omgeving opfleuren.

Heerlijk om een wandeling te maken en/of te fietsen.

U weet toch dat er met fietsmaatjes leuke fietstochtjes te maken zijn. Juist in deze tijd?

Er kunnen nog gasten bij, dus doe het gewoon. Het is zo gezellig om samen te fietsen.

### **Museumbezoek**

U vindt in dit boekje ook de informatie over het museumbezoek op 9 april. Het is een beetje een korte inschrijftijd omdat het vorige boekje eerder gedrukt was. Maar Wils Warmenhoven heeft weer een prachtige uitgezocht dus als u van musea houdt schroom niet en ga gezellig mee.

**Op 22 april is onze jaarvergadering.** In dit boekje vindt u de uitnodiging plus de agenda voor deze middag. Er komt na afloop van de vergadering een prachtig koor uit Leiden die een prachtig repertoire ten gehore zal brengen

En voor je het weet gaan we alweer richting het einde van het seizoen. Op 24 juni houden we onze slotmiddag en die gaan we op z'n Frans vieren.

Het thema is die dag "VIVE LA FRANCE".

Als u wil mag u een introduc e meenemen.



Het bestuur van SDZ wenst u weer veel leesplezier.

## BEWEGEN OP MUZIEK

Elke donderdagochtend is er in De Duinpan “bewegen op muziek”. **Josje van Haarlem** vertelt wat het voor haar betekent.

In 2021 ben ik, Josje, vanwege een mislukte knieoperatie bij Reuring in Noordwijkerhout terecht gekomen waar Remco “Bewegen op muziek” geeft. Dit beviel zo goed dat toen mijn partner en ik hoorden dat hij ook in De Duinpan ongeveer dezelfde les gaf, wij besloten ook daar mee te gaan doen. Dit was in 2023.

Het was even afwachten hoe wij als “buitenstaanders” (Noordwijkerhouters) in deze hechte gemeenschap ontvangen zouden worden. Maar wij kwamen direct in een heel sociale, warme groep terecht.

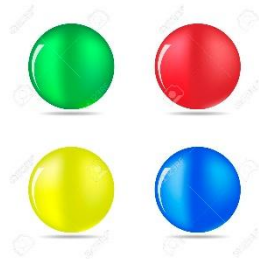
Onder leiding van Remco doen we oefeningen op en rond de stoel op muziek uit onze tijd (60/70 jaren muziek).

Dit maakt het sporten nog plezieriger. De oefeningen zijn meestal prima mee te doen al ligt dat wel een beetje aan mijn energieniveau van die dag, dit in verband met mijn fibromyalgie. Ik wil de oefeningen graag voor mijn conditie zo lang mogelijk volhouden maar als het echt een keer te



zwaar wordt heb ik er geen probleem mee om de oefeningen verder zittend mee te doen.

Regelmatig worden er tijdens de les attributen gebruikt. Zoals bijvoorbeeld ballen in verschillende kleuren. Ieder kleur staat dan voor een oefening. Dit om het geheugen te trainen. Er zijn tevens attributen die gebruikt worden om de soepelheid te vergroten. Ook worden er evenwichtsoefeningen gegeven en wordt er aan onze coördinatie gewerkt, wat vaak voor hilarische toestanden zorgt.



Voor mij is de ruimte in De Duinpan wat minder prettig. We sporten er met veel mensen en daardoor wordt het er al snel erg warm en benauwd.

“Bewegen op muziek” is voor iedereen toegankelijk, zelfs voor mensen met een beperking. Je doet mee met wat je kunt. Ik zou het iedereen aanraden, zowel voor je gezondheid als voor je sociale contacten.

Mede door de gezellige sfeer en het enthousiasme waarmee Remco iedere keer weer met ons aan de slag gaat komen wij graag iedere week terug.

Groet Josje van Haarlem

## **CURSUS DOORTRAPPEN**

Op dinsdag 14 april 2026 organiseren de Fietsersbond Duin- en Bollenstreek, Veilig Verkeer Nederland (VVN), Sportbedrijf Noordwijk en de gemeente Noordwijk de cursus Doortrappen. Een sociaal en educatief programma voor oudere fietsers om langer en veiliger te kunnen blijven fietsen. Het motto daarbij is: “Niet afstappen, maar doortrappen”.

### **Programma Doortrappen**

Het programma Doortrappen richt zich op die oudere fietsers door vergroting van de bewustwording van het belang van lang en gezond fietsen.



Zo zijn er laagdrempelige activiteiten ontwikkeld om ouderen meer bewust te maken van de risico's van fietsen en om hen te informeren over wat ze zelf kunnen doen om veiliger te fietsen.

Om zekerder en met meer plezier langer op de fiets te blijven zitten en sociaal actief te zijn. Doortrappen wordt dit jaar voor de vierde keer in de gemeente Noordwijk georganiseerd.

De cursus is voor fietsers van circa 60 jaar en ouder. De cursus is bedoeld om inzicht te verschaffen in het eigen fietsgedrag en er wordt vrijblijvend advies voor eventuele verbeteringen

aangereikt. In een ontspannen sfeer worden activiteiten uitgevoerd, zoals een behendigheidsparcours, theorieles en wordt de fiets nagekeken.

In de middag wordt een leuke fietstour door onze mooie Duin- en Bollenstreek gefietst.

Aan de dag wordt ook door een fietsenmaker, een fysiotherapeut en Sportbedrijf Noordwijk medewerking verleend.



### **Cursusinformatie**

De cursus Doortrappen vindt plaats op dinsdag 14 april 2026 bij voetbalvereniging VVSB, Sportpark De Boekhorst, Dr. Schaepmanlaan 2, 2211AT Noordwijkerhout.

De cursus duurt van 9.00 uur tot 16.00 uur en onder de middag wordt een lunch verzorgd. Neem uw eigen fiets en/of elektrische fiets mee deze dag.

### **Aanmelden**

Aanmelden kan tot 31 maart 2026 per e-mail naar [duinenbollenstreek@fietsersbond.nl](mailto:duinenbollenstreek@fietsersbond.nl) o.v.v.

Doortrappen gemeente Noordwijk.

Bij het aanmelden graag uw naam, adres, postcode, woonplaats, geboortedatum, telefoonnummer en e-mailadres aangeven.

Voor nadere informatie kunt u bellen naar Winnifred Ferro, telefoon 06-22227349.

## AANGEBODEN EN GEVRAAGD

### Klusjesmannen

Zij staan voor u klaar om hulp te bieden bij een klusje. De aanvraag doe je bij:

Peter Heemskerk, tel: 06-51201937

### “Repair Café”

Elke 3<sup>e</sup> zaterdag van de maand. In het Dorpshuis, Henk Lensenlaan 2, Vogelenzang.

Deze maand is dat: 18 april, van 10.00 tot 13.00 uur.

### ROMMELMARKT EN MOZAIEKEN

Elk jaar organiseert “Het jeugdwerk De Zilk” een rommelmarkt. Dit jaar is dat op zondag **12 april**.

**Vanaf 10.00 uur tot 15.00 uur** bent u van harte welkom. Ook zijn er weer prachtige **mozaïeken** dat weekend te bewonderen in De Zilk.

### VRIJHEIDSMAALTIJD

Op dinsdag 5 mei 2026 organiseert Welzijn in Noordwijk een vrijheids-maaltijd die begint om 17.00 uur met een ontvangst en een drankje. Tijdens deze avond gaan inwoners samen aan tafel om te eten, elkaar te ontmoeten en ondertussen te praten over wat vrijheid voor hen betekent. Locatie: De Wieken, Wassenaarsestraat 5, Noordwijk. Aanmelden kan t/m vrijdag 1 mei: [aanmelden@welzijnnoordwijk.nl](mailto:aanmelden@welzijnnoordwijk.nl) of telefonisch via: 071-7114334



# PUZZEL

## Plaatsnamenpuzzel

1. Ze hoeft slechts even in de zon te zitten en.....
2. Ik houd slechts van zomers, vandaar dat ik voor de.....
3. Ik schaak slecht, maar ik weet dat ik nog.....
4. Toen het jongetje uit het kolenhok kwam, zei moeder: “kind wat ziet je”.....
5. Het fruit is op. Ik denk dat ik maar eens om.....
6. Ik borstel mijn haar toch ook niet met een potlood. Denk je dan dat ik met mijn.....
7. Met z'n zessen in een MINI gaat nog, maar je kunt er geen .....
8. Ik vertrouw die jonge tandarts nog niet zo, ik denk dat ik nog naar de .....
9. Weg met die suikerpot. Ik hoef mijn thee niet.....
10. Een spar als kerstboom is mij te duur  
Ik denk dat ik het bij een .....



# UITNODIGING

**Uitnodiging** voor de Algemene Ledenvergadering van de **Senioren De Zilk**. Deze wordt gehouden op **woensdag 22 april 2026** a.s. in De Duinpan.

Inloop met kopje koffie om 14.00.  
Gaarne presentielijst invullen.  
Aanvang vergadering: 14.30 uur



## Agenda

1. Opening en vaststellen agenda
2. Ingekomen stukken en mededelingen
3. Notulen ledenvergadering 23 april 2025
4. Jaarverslag 2025 door de secretaris
5. Financieel verslag 2025 door de penningmeester
  - Jaarrekening 2025
  - Begroting 2026
  - Verslag kascontrolecommissieKascontrolecommissie bestaat uit de heren Mooijman en Wiegel.  
Aftredend is dhr. Paul Mooijman dus dient er een nieuw lid te worden benoemd.
6. Decharge van het bestuur
7. Vaststelling contributie 2026-2027
8. Bestuurssamenstelling \*)
9. Rondvraag
10. Sluiting

Financieel verslag ligt ter inzage op diverse tafels.

\*) Met betrekking tot de bestuurssamenstelling kunnen wij het volgende mededelen:

Wij willen graag dhr. Jan Dekker voordragen als voorzitter van onze vereniging SDZ.

Eventuele nieuwe voordracht door leden moet vóór de aanvang van de vergadering schriftelijk bij het bestuur worden ingediend.

Hierna optreden van **het Eurokoor** uit Leiden.

Een zes stemmig popkoor welke liedjes ten gehore brengt van o.a. Coldplay, Raccoon en Guus Meeuwis.

Tijdens dit optreden verzorgen wij voor u nog een drankje!

De Zilk, 2 maart 2026  
Het Bestuur



## WEERSPREUK VOOR DE MAAND APRIL



April, toch niet te vertrouwen, hij is en blijft de ouwe. Nu lacht hij weliswaar de zonnegloren, straks gooit hij met hagelstenen om de oren.

## **COMITÉ 4 MEI – DE ZILK**

Herdenking van gevallen in De Zilk.

Maandag 4 mei vindt in de H. Hartkerk te De Zilk de 'herdenking van gevallen' plaats.

Zo willen we samen stilstaan en eer betonen aan hen die tijdens de Tweede wereldoorlog hun leven hebben gegeven.

Leerlingen van de Egelantierschool leveren een bijdrage en enkele sprekers zullen het woord voeren. Een Zilkse senior vertelt over persoonlijke herinneringen. Muzikale bijdrage wordt geleverd door Altesa en Heidy Meiland en Berry van den Bercken. Waarnemend burgemeester B.B Schneiders van Noordwijk zal een krans leggen bij het monument aan de Beeklaan evenals de Veteranen en onze Parochiegemeenschap.

Na de ceremonie schenken we achter in de kerk koffie en is er gelegenheid om elkaar te ontmoeten. U bent van harte welkom.

Aanvang van de herdenking 10.30 uur.

Kranslegging bij het monument 11.00 uur.



## INTERVIEW

Hoe wordt je SOCIAAL WERKER en wat doe je dan? We vragen dat aan **Roy van Schie**, Sociaal makelaar bij Welzijn in de gemeente Noordwijk.

Nou, vertelt Roy, voor mijn gevoel heeft het sociaal werk mij gekozen. In mijn tienerjaren kwam ik als straatjochie in Katwijk in aanraking met jongerenwerkers. Via hen kwam ik terecht in jongerencentrum Scum in Katwijk. In het jongerencentrum kreeg ik

verantwoordelijkheden en de kans om mezelf te ontwikkelen, onder andere op het gebied van muziek. Vanuit de bewondering voor het jongerenwerk ben ik toen de

opleiding social work gaan doen. Tijdens die opleiding kreeg ik bij het jongerenwerk in Katwijk een tijdelijk contract. Na 1,5 jaar jongerenwerk in Katwijk ben ik, om wat meer ervaring op te doen, vervolgens 5 jaar als jongerenwerker in Haarlem aan de slag gegaan. Een totaal andere omgeving.

Stedelijk jongerenwerk brengt hele andere uitdagingen met zich mee dan dorps jongerenwerk. In het eerste half jaar in Haarlem vond er bijvoorbeeld een steekpartij plaats in het jongerencentrum waar ik werkte. Dat was een vrij heftig incident wat ik in het dorpse jongerenwerk



nog niet was tegengekomen. Uiteindelijk ik ben na Haarlem weer terug bij het jongerenwerk in Katwijk beland, waar ik nog 6 jaar jongerenwerker ben geweest. Het werken met jongeren heb ik altijd met veel plezier gedaan, maar op mijn 34<sup>e</sup> merkte ik dat ik toe was aan een nieuwe uitdaging. Alsof het zo moest zijn kwam de vacature van sociaal makelaar bij Welzijn in de gemeente Noordwijk op mijn pad.

### **Wat moeten we ons daarbij voorstellen?**

Als sociaal makelaar ben je naast een soort sociale duizendpoot vooral een verbinder (makelaar) van mensen. Een belangrijk stuk binnen mijn functie is het wijk en buurtwerk. Ik ben er voor mensen die een leuk idee hebben voor hun wijk of buurt, of die andere/grotere sociale plannen hebben, maar niet precies weten hoe ze dit moeten opzetten. Samen met hen kijk ik hoe we hun idee kunnen realiseren en waar in een wijk of buurt verder nog behoefte aan is.



Er gaat in de zorg de komende jaren veel veranderen. Mensen worden geacht langer zelfstandig thuis te wonen en omzien naar elkaar is niet meer vanzelfsprekend. De jongvolwassen generatie van nu is bijvoorbeeld vaak wat minder bezig met onderling burenccontact. Een van de projecten van Welzijn in de gemeente Noordwijk die bijdragen aan meer onderling contact zijn de

lief en leed straten met een “lief en leed” potje. Zo’n initiatief kan een straat meer met elkaar verbinden. Een netwerk van burens om je heen is hartstikke belangrijk, zeker met het oog op dat langer zelfstandig thuis moeten kunnen blijven wonen. Die mensen wonen het dichtste bij!

Roy is in Noordwijkerhout, de Zilk en Noordwijk in de afgelopen jaren betrokken geweest bij diverse initiatieven van buurtbewoners die iets willen opzetten. Denk aan buurt(huis)kamers waar bewoners elkaar kunnen ontmoeten, diverse activiteiten tegen eenzaamheid, burendagen maar ook grotere projecten, zoals het opzetten van wijkverenigingen en het meedenken in de oprichting van o.a. Fietsmaatjes De Zilk en Noordwijkerhout. Ik vind het fantastisch als ik kan bijdragen en meehelpen aan het realiseren van plannen van inwoners uit de gemeente, aldus Roy.

Roy werkt het liefst met zoveel mogelijk mensen en organisaties samen, dat werk past goed bij hem hij doet dit dan ook met heel veel inzet en plezier. Het zal dan ook niet vreemd zijn dat je hem overal kunt tegenkomen. Roy gaf ons een suggestie mee. In De Zilk zijn de feestcommissie en de carnavalsvereniging heel actief, waarvoor lof. Maar... een wijkvereniging is er nog niet. Zo’n wijkvereniging kan diverse zaken signaleren die in een behoefte van de Zilkers voorzien. Iets om over na te denken!



## MUSUMBEZOEK

We gaan weer naar een museum. Dit keer heeft Wils Warmenhoven het Kunstmuseum in Den Haag gekozen. Daar is een tentoonstelling van Engelse schilders van na de tweede wereldoorlog. Titel: London Calling.

We worden daar op donderdag 9 april a.s. verwacht. Om 12.00 uur leidt mevr. Marie-Claire Valck Lucassen ons dan rond en vertelt het een en ander over die hedendaagse Engelse schilders. Lijkt ons heel leuk! Belangstellenden kunnen zich opgeven bij ondergetekende.



Ik ga ook proberen het vervoer te coördineren. Via openbaar vervoer kan dat wel, maar is omslachtig omdat er ook in Den Haag nog een flinke afstand met de tram moet worden gereisd. Dus autovervoer zal het handigste zijn. Kosten voor deelname bedragen € 10,- per persoon. Daarvoor regelen wij de gids en een kopje koffie. De toegang moet U zelf verzorgen. Dat gaat het best via de website van het Kunstmuseum.

Aanmelden kan tot 1 april a.s., bij voorkeur via de mail: [gerardenjoke382@hotmail.com](mailto:gerardenjoke382@hotmail.com)

Geef daarbij ook aan of U bereid bent als chauffeur te fungeren.

Aanmelding is definitief na het overmaken van € 10,- naar:

NL 76 RABO 0346998824 t.n.v. SDZ De Zilk  
Onder vermelding van:  
Museumbezoek 9 april 2026.

NB: Wij streven naar een groep van 10 à 15 deelnemers. We hopen op voldoende belangstelling! Graag tot mails!

Gerard Alders

### **AGENDA APRIL 2026**

1 april	Koersbal	09.30 uur
	Kienen	14.30 uur
	Jeu de Boules	14.00 uur
	Diner	17.00 uur

***Let op: vanaf nu met strookje aanmelden***

***Zie pagina 19***

2 april	Bewegen op muziek	10.00 uur
	Bridge	13.30 uur
6 april	Wandelen	10.30 uur
	Prijsjassen	13.30 uur
8 april	Koersbal	09.30 uur
	Jeu de Boules	14.00 uur
9 april	Bewegen op muziek	10.00 uur
	Bridge	13.30 uur

13 april	Wandelen	10.30 uur
	prijssjassen	13.30 uur
15 april	inloopochtend en lunch	10.00 uur
	Jeu de Boules	14.00 uur
16 april	Bewegen op muziek	10.00 uur
	Bridge	13.30 uur
20 april.	Wandelen	10.30 uur
	Klaverjassen	13.30 uur
22 april	Koersbal	09.30 uur
	<b>Jaarvergadering</b>	14.00 uur
23 april	Bewegen op muziek	10.00 uur
	Bridge	13.30 uur
27 april	<b>Koningsdag</b>	
29 april	koersbal	09.30 uur
	Jeu de boules	14.00 uur
30 april	Geen Bewegen op muziek	

Vit Vital maakt die dag gebruik van De Duinpan.  
 Het bridgen hopen we weer elders te kunnen  
 doen.

Zet ook vast in uw agenda:

## Woensdag 24 juni slotmiddag



## **STROOKJE DINER 1 APRIL 2026**

Ik/wij, naam.....

Kom(en) naar het diner op 1 april 2026

Aantal personen .....

Ik betaal € 24.50 p.p. in De Duinpan

Dieetwensen graag doorgeven.

Dit strookje uiterlijk inleveren 29 maart bij:  
Sonja Verloop, Kronestein 11.

---

---

***Handige tip:*** wilt u het boekje intact houden  
maak dan een kopie van dit strookje of schrijf zelf  
een briefje. En lever dat in.

### **OPLOSSING PUZZEL**

- 1 Bruinisse
- 2 Winterswijk
- 3 Rotterdam
- 4 Bolsward
- 5 Appelscha
- 6 Kampen
- 7 Zevenbergen
- 8 Oudega
- 9 Zoetermeer
- 10 Den Hout



## **BESTUUR SENIOREN DE ZILK**

**Voorzitter:**                      **vacature**

**Secretaris:**

Ans Borst,                      06-48657187  
Druivenstein 2,  
2191XE De Zilk  
secretaris@seniorendezilk.nl

**Penningmeester:**

Peter Heemskerk              06-51201937

**Bestuursleden:**

Sonja Verloop                 06-18716025  
Betty Plessing                 0252-751510  
Ineke Venekamp  
Jan Dekker

**Ledenadministratie:**

Martha Schmidt                06-29013200

**ledenadministratie@seniorendezilk.nl**

Bankrekening: NL76RABO0346998824  
t.n.v. SDZ De Zilk

Lidmaatschap € 30,-- per persoon per jaar

