

WIJ OUDEREN

nieuws van de

Seniorenvereniging Alkmaar

Lid van de Federatie van Algemene Seniorenverenigingen [FASv](#)

Jaargang 12 nr 2

Uitgave maart 2025

Het volgende ledenbericht komt uit in
September 2025



Van de bestuurstafel

Na twee prachtige voorjaarsdagen in maart kruip ik achter mijn laptop om een stukje te schrijven voor ons ledenbericht.

Het is voor mij een nogal vervelend jaar geweest, mijn gezondheid liet het wat afweten. De artsen kregen, maar niet, de goede therapie te pakken voor mij. Ik heb het gevoel dat nu eindelijk de goeie medicijnen zijn gevonden.

Ik hoop dat ik weer kan meedoen aan bijvoorbeeld het Klaverjassen, daar ben ik dit jaar nog niet geweest.

In mei staat de excursie naar de Broeker veiling op de agenda, ik hoop dat ik meekan, want dat is zoiets als lekker dichtbij. Maar ik heb het nog nooit gedaan, dus ik ben er nog nooit geweest. Ik hoop dat er heel veel mensen meegaan. Want het is lekker dicht bij huis in ons mooie Noord-Holland.

Ik wens iedereen een mooie zomer.

Voor de mensen die op vakantie gaan een mooie en fijne tijd.

Voor iedereen een goede gezondheid, want dat is zeer belangrijk.

Tot volgend seizoen.

Joke van Tienen

“ZOMERSTOP”

Dit jaar zijn er geen activiteiten in de maanden **juni – juli – en augustus**.
De laatste keer klaverjassen is op 26 mei

Laatste keer bingo is op 28 mei.

We beginnen met klaverjassen op
1september.

De eerste keer bingo is op
3 september

‘WIJ OUDERENBLAD’

Wij brengen ca.4 x per jaar het OUDERENBLAD uit. Kees bezorgt deze aan de mensen die ze rond gaan brengen. Dat doen onze vrijwilligers. Niet iedere vrijwilliger kan de blaadjes direct rond - brengen door allerlei omstandigheden. Het gebeurt dus wel eens dat het ene lid het blaadje iets later krijgt dan de ander. Ik hoop dat u hier begrip voor heeft. Binnen het bestuur hebben we hierover gesproken. Het kan eventueel per post. Maar dan moet de contributie flink omhoog. En het is niet zo makkelijk te regelen. Dit willen we liever niet. Ook dan is het de vraag of de blaadjes allen dezelfde dag bij u door de brievenbus komen. Daarom vragen wij om uw begrip. Soms om een beetje geduld.

AGENDA

Elke maandagmiddag Klaverjassen, altijd prijs aanvang 13.15 uur tot ca. 16 uur.

Elke woensdagmiddag is er Bingo. Aanvang 13.30 tot ca 15.45 uur. Kom op tijd. Als je op je vaste plekje wilt zitten. Altijd prijs. Ben je nieuw en wil je naar de bingo gaan. Bel Gre even of er plaats is. Telefoon nummer van Gre is 06-11196659.

24 april gaan we met Joyce uit eten.

2 mei “het uitje naar de Broekerveiling

Uit eten met Joyce

Vrijdag 28 februari waren we met Joyce bij Restaurant/Proeverij Bregje. Het was weer een gezellige boel. Het eten was weer heerlijk. We gingen met een volle maag en een goed gevoel naar huis. De bediening was als gewoonlijk heel vriendelijk. Er was een actie. Bij het afrekenen kregen we een bon voor een 3-gangenmaaltijd naar keuze voor 14,95. Ook een bon om een Bregje-koffer te winnen. Wat een verrassing, wat wil je nou nog meer? We kijken terug op een zeer geslaagde avond. Op naar de volgende keer. Ik ben benieuwd wat Joyce weer voor ons in petto heeft.

Het vragen uurtje met Tina:

Wanneer u vragen heeft kunt u die aan Tina stellen. Liefst via de mail maar de telefoon is ook prima. Het is meestal zo dat de vraag op meerdere mensen slaat dus lezen die ook het antwoord. Het maakt niet uit wat u wilt weten Tina doet haar best om u te helpen. Tel. Ook whats App 06 49935912. Of chrissijm@gmail.com
Ik geef het door en het komt dan helemaal voor elkaar.

Voorzitter: Joke van Liene
Tuinderspad 145 1813CX Alkmaar
Liene029@planet.nl 072-5125646
Verzorgt de busuitjes

Secretaris: Nicoline Roukema 06-20686844
Waalstraat 335 1823 ER Alkmaar
nicolineroukema@gmail.com
verzorgt de felicitatie afdeling

Penningmeester: Kees Wiersma
Westerweg 47 1815 DC Alkmaar
c.wiersma@tiscali.nl 072-5117118

Overige bestuursleden:
Coördinatie “ het samen eten.”
Joyce Krauss p.koomen80@upcmail.nl
072-5122337

Chris Sijm Snaarmanslaan 157
1815SG Alkmaar 0649935912
Chrissijm@gmail.com
verzorgt het seniorenblad

Coördinatie” Bingo”
Gre Visser-Verdonk K. vant ‘Veerstraat 48
1814 TS 06-11196659
grevisser24@gmail.com

Coördinatie” klaverjassen”
Tiny van Wingerden telefoon 06-49757105

Ledenadministratie: Kees Wiersma
Westerweg 47 1815 DC Alkmaar

Coördinatie “belastinghulp”:
Kees Wiersma **072-5117118**

Mail:seniorenverenigingalkmaar@telfort.nl

Website: www.svalkmaar.nl

Bank: NL28INGB0007443393
Naam: Seniorenvereniging Alkmaar.
Contributie €10 per Persoon per jaar

Activiteiten worden gehouden:
Buurthuis Oud Overdie
Coornhertkade 106 1813 VZ
Tel 072-5403388



Op 2 mei 'Het leukste uitje in de regio Alkmaar'

Dit keer gaan we naar het museum: de Broekerveiling, De BroekerVeiling is een interactief cultuurhistorisch museum in Broek op Langedijk. Gelegen op de plek van 's werelds eerste (en laatste) doorvaart veilinghuis ter wereld. Het werd in 1974 geopend als museum en laat het bezoekers de waanzinnige energie en sfeer ervaren van een laat 19e-eeuws Nederlands veilinghuis. Er zijn verschillende interactieve kamers en tentoonstellingen in historische stijl. We beginnen zoals altijd met koffie en thee met huisgemaakte gebak. Daarna krijgen wij een rondleiding door het museum. Het hele gebied is rollator en rolstoel vriendelijk. Tijdens de rondleiding verrassen ze ons met hun nieuwe exposities. De gids vertelt over het leven, de rijke historie van tuinders en hun familie rond 1900. Daarna gaan we een rondvaart in Noord-Holland maken we varen natuurlijk langs de vruchtbare akkers bij Museum BroekerVeiling. Tijdens de rondvaart ontdekken we het overgebleven deel van het "Rijk der Duizend eilanden". Museum BroekerVeiling is omgeven door vruchtbare akkers. Tijdens een boottocht snap je deze naam. Kleine vruchtbare eilandjes. Ruim 15.000 waren het. Stuk voor stuk door mensenhanden gegraven. Eeuwenlang zaaiden en oogsten sterke mannen in weer en wind hier hun

groenten. De schipper vertelt ons tijdens de boottocht alles over dit bijzondere gebied. De rondvaartboot heeft een lift en is toegankelijk voor rolstoelgebruikers. Er is een speciale rolstoel route. Na het varen gaan we lunchen. De Langedijker lunch: bestaande uit huisgemaakte seizoen soep, broodje kroket, West-Friese krentenmik, groentenwrap en koffie / thee of jus d'orange. Daarna gaan we veilen. een heuse belevenis. Museum BroekerVeiling is een museum in een prachtige historische setting. Een veilinghuis op water in de stijl van de late Jugendstil met prachtige details. Zelfs de originele veilingklok uit 1903 is er nog.



'Een gebouw dat met niets anders te vergelijken is, uniek voor Nederland en ver daarbuiten', volgens de keurmeester van toen 'Gewoon een houten hok, waarin geld verdiend moet worden. Hier is het veilen bij afslag ontstaan. Dit was in 1887. Deze manier van veilen wordt nu bij alle grote veilingen toegepast. 'Neem plaats in de veilingbanken, en doe mee aan de Groenteveiling, zie de schuiten met aardappelen, bloemkolen en sperziebonen het veilinghuis in varen en bied mee. Misschien koop jij straks wel 65 kilo aardappelen! Bied niet te vroeg, dan betaal je te veel. Druk je te laat, dan heb je niets. Ontdek of jij de perfecte timing hebt. Druk niet te snel, want drukken is kopen! Vanuit de rolstoel

afmijnlokaal is ruimte voor 8 rolstoelen zodat je vanuit je rolstoel zo op de knop kunt drukken. Wat gebeurt er bij een veiling? Hoe werkt een veilingklok? Wat doet een keurmeester? Welke groenten zijn er in het seizoen? Dit en nog veel meer leer je bij Museum BroekerVeiling. Kom naar het leukste museum van Nederland! Zet het in u agenda. Zeg het voort tegen burens, vrienden en familie. Deze introducees mogen voor hetzelfde bedrag mee. Gezellig toch, iedereen mag ervan genieten. Opgeven voor 17 april. U kunt ook gebruik maken van de Alkmaar Pas waar een te goed op staat. Opgeven bij Kees Wiersma 072-5117118 na 17 uur.

Dagtocht naar museum Broekerveiling, de oudste doorvaarveiling ter wereld!

1. 10.30 uur Koffie of thee en huisgemaakt gebak
2. 11:30 uur De gidsen* nemen u tijdens de rondleiding mee door het museum en praten u graag bij over het leven van de tuinders en hun familie zo rond het jaar 1900. Tijdens de rondleiding verrassen we u met onze nieuwe exposities.
3. 12:30 uur Rondvaart met schipper door het Rijk der Duizend Eilanden
4. 13:30 uur Langedijker Lunch, inclusief koffie/thee en water.
5. 14:30 uur Veilen, een heuse belevens voor jong en oud.
6. 15:30 uur Vertrek naar Alkmaar.

Heeft u al zin gekregen om ook mee te gaan. Ik wel

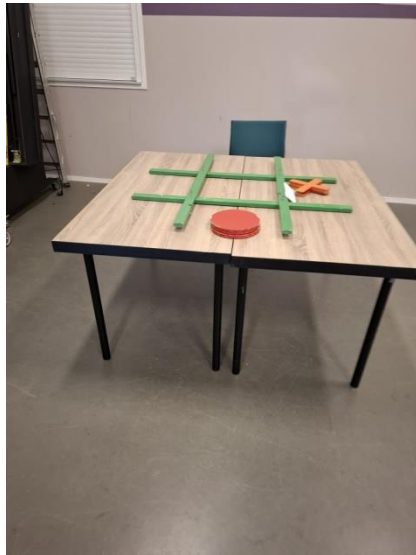


Met Joyce uit eten

Op donderdag 24 april neemt Joyce ons mee naar Kiprestaurant met de toepasselijke naam :”Pluim “. Een kippen zaak op een vertrouwd adres gezellig ingericht met een mooie binnentuin. heeft een uitgebreide menukaart, waarbij kip vaak voorkomt. We gebruiken hiervoor speciale boerenland kip van Poelier Ackermann. Het is een leuke verrassende kaart met lekkere kipgerechten. Het adres is Ritsevoort 12, 1811 DN Alkmaar+31 72 220 6021. Je kunt hier goed en gezellig eten. Doordat er veel feestdagen zijn komt deze datum het beste uit. Als je mee wilt, meld je dan voor 10 april aan. Joyce haar telefoon nummer is 072 5122337. Graag om 17 uur aanwezig zijn. Omdat we allemaal apart betalen geeft Joyce ons een briefje, zorg er voor dat je alles opschrijft wat je gebruikt, dat is voor de bediening het makkelijkst om af te rekenen. We hebben er al een keer heerlijk gegeten.

FOTO'S VAN DE VRIJWILLIGERS MIDDAG

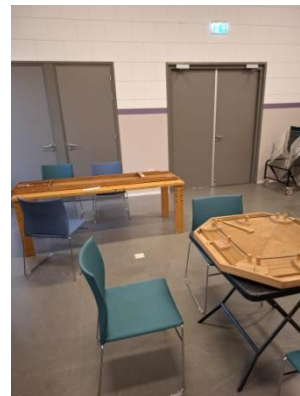
Op volgende bladzijde.



Vandaag was ik op bezoek bij Hans van Wingerden 64 jaar wonende met zijn vrouw Tinie en een schattig hondje met de naam Gijs, in het Hoefplan in Alkmaar. Hans is geboren in Slikkerveer gemeente Ridderkerk bij Rotterdam. Zijn ouders waren Rotterdammers. Zijn vader deed van alles en nog wat, Hij heeft o.a. gevaren, heeft in de haven van Rotterdam gewerkt, later is hij naar Heemskerk verhuist omdat hij bij de Hoogovens ging werken. Zijn moeder zorgde voor het gezin. Hij was eerst alleen, na 9,5 jaar en 11 jaar kreeg hij er nog een broertje en zusje bij, omdat het leeftijdsverschil zo groot was, is hij eigenlijk niet samen met hun opgegroeid. Hans ging al snel trouwen, zo gaat dat. Het gezin van Hans bestond uit Vader, moeder en 2 dochters Nancy en Monique. Nu woont hij hier alleen met zijn vrouw. Zijn dochter, die afgelopen jaar is overleden, had geen kinderen. Zijn andere dochter heeft een meisje van 14 en een jongen van 11 jaar. Ze wonen hier vlakbij. Zij hebben ook 2 oppas kleinkinderen, een jongen en een meisje. Het is een tweeling van 9 jaar. Hun moeder vroeg aan Hans en Tinie bij de geboorte van de tweeling "willen jullie opa en oma voor mijn kinderen zijn, want de kinderen hadden maar 1 oma. Straks gaat hij ze weer van school halen. Hij is

in 1978 bij de Hoogovens (Tata Steel) gaan werken. 46 jaar later (vorig jaar) ben ik met vervroegd pensioen gegaan, Doordat hij vervroegd met pensioen ging, kreeg hij wel minder geld. Maar geld is ook niet alles, hij heeft nu zijn vrijheid. Hij heeft er altijd met plezier gewerkt. Ik was er net als zijn vader kraandrijver. Hij heeft in 2001 een opleiding proces operator B gedaan, Hij heeft zijn MBO 3 afgemaakt, daarna heeft hij installatiewerk gedaan om daaraan te mogen werken moest hij een VAPRO opleiding volgen die hij gehaald heeft. Daarna is hij lekker op de kraan blijven zitten. Hij kan goed tegen alleen zitten, radio uit, heerlijk rustig. In 2010 ben ik door mijn dochter, met het mediumschap begonnen. Zij was de aanstichtster, zij zag allemaal mensen om haar bed staan achteraf bleken dat haar gidsen te zijn. Hans kon toen geen antwoorden geven op haar vragen die zij had. Hij is toen naar een spirituele vereniging gegaan om meer antwoorden te krijgen. Er werd hem gezegd je hoeft alleen maar te vragen of te zeggen dat je, je spiritueel wilt ontwikkelen. Dat heeft hij gedaan en diezelfde avond kwam er een engel bij hem die hem helemaal in het licht zette, dat was zo bijzonder en mooi en het ging zo snel. Daarna kreeg hij zoveel antwoorden, waardoor hij ook zijn dochter weer antwoorden kon geven. Zijn dochter was ook mediameik kreeg veel toekomst visies door en wist ook heel veel. Ze was heel ziek en wilde bij hun op aarde blijven jammer genoeg lukte dat niet. Haar ouders zijn er heel verdrietig onder. Bij de spirituele vereniging heeft hij vanaf 2010, 5 jaar een bestuursfunctie gehad, nu is hij gewoon lid. Hans en Tinie zijn 1981 getrouwd en woonden toen in de Graalstraat in de Overdie, in Alkmaar.

Na een jaar gingen we naar een groter huis, want we wilden een gezinnetje stichten, dit huis stond ook in de Graalstraat. Ze hebben er jaren lang met plezier gewoond. In 1990 zijn ze hier naartoe verhuist. Ze wonen hier alweer 35 jaar, lekker rustig. Hij is alweer 44 jaar getrouwd met zijn vrouw Tinie. Hij zit nog maar kort bij de vereniging, Hij vindt de bingo erg leuk. Hij brengt verenigingsblaadjes rond, dat doet hij op de fiets. Meer kan hij er niet over vertellen. Het meeste indruk heeft mijn dochter Monique op hem gemaakt. Zij was hun zorgenkindje. Zij werd in 2001 ziek, ze leed aan een auto-immuunziekte, daardoor werden de longen en de nieren aangetast, daar was bijna niets meer van over. Het begon met een griepje dachten wij, maar het bleek veel erger te zijn. Zij kreeg een bloedtransfusie, een donor nier en in 2015 als laatste een hersentumor. Vorig jaar is zij overleden. Waar kan ik je 's nachts voor wakker maken?" Liever niet, ik heb mijn nachtrust hard nodig". Zijn hobby's zijn: Knutselen, Playstation, minilego, bijenwastekeningen maken, leuke dingen met mijn kleinkinderen en oppas kleinkinderen doen en reizen(we zijn nu bezig om naar Wenen te gaan). Zulke dingen zijn ontzettend leuk om te doen. Ik probeer om veel samen met mijn vrouw dingen te ondernemen. Met pensioen betekent leuke dingen doen. Dat raad ik iedereen aan.



Snel wokgerecht met kip 30 min.**Wat heb je nodig (ingrediënten):**

- 300 gram noedels
- 2 bosui
- 1 groene paprika
- 1 rode peper
- 300 gram kipgehakt
- 150 gram witte kool (fijngesneden)
- 100 gram wortel (julienne gesneden (of geraspt))
- 4 eetlepels Hoisin saus
- 2 eetlepels sojasaus (Go-Tan)
- olie, witte peper, zout, sesamzaadjes, cashewnoten

ZO MAAK JE HET (bereidingswijze):

Kook de noedels zoals aangegeven op de verpakking.

1. Snij de bosui in kleine stukjes, de paprika in blokjes en de rode peper in ringen.
2. Verhit een beetje olie in een wok en bak het kipgehakt gaar. Breng ondertussen op smaak met peper en zout.
3. Voeg dan de witte kool, rode peper, paprika en wortel toe samen met de Hoisin saus.
4. Wok de groenten gaar en voeg de sojasaus toe.
5. Schep de gekookte noedels door de groenten. Verdeel over 4 kommen of

borden en garneer naar smaak met de bosui, sesamzaadjes en cashewnoten.

Kent u deze nog ?**Johnny Hoes - Och Was Ik Maar**

Toen ik van verlof kwam, trof ik in de trein

't Allerliefste meisje, die mooie Madelein
'k Heb m'n hart verloren, zij gaf mij haar woord

Ze heeft me trouw gezworen bij 't afscheid aan de poort.

Och was ik maar

Bij moeder thuis gebleven

Och was ik maar

Met jou niet meegegaan.

Och had ik naar jouw ogen niet gekeken

Dan had mijn hart nu niet zo'n pijn
gedaan

Ik kan niet slapen en niet eten

Want ik kan je niet vergeten, met je rode mond

Je blauwe ogen, je haar zo blond.

Och was ik maar

Bij moeder thuis gebleven

Och was ik maar

Met jou niet meegegaan

Het was toch afgesproken: morgenavond
weer

Ze heeft mijn hart gebroken, beminde mij
niet meer

In het maneschijntje zag ik hand in hand
Mijn mooie Madeleintje met m'n
sectiecommandant.

Beste Tina

Beste Tina, ik ben Nelma en heb een vraag: Als ik in de zomer buiten loop,

loop ik soms in de schaduw en soms in de zon. Hoe krijg je eigenlijk schaduw, en hebben microscopisch kleine dieren een schaduw? Weet je dat?



Je krijgt schaduw als licht ergens niet doorheen kan. Door jou bijvoorbeeld. Hoe zit het met die schaduw als iets heel klein is? Licht buigt ook een minibeetje om een voorwerp heen. Als het voorwerp klein genoeg is, kan licht er aan beide kanten omheen zonder dat er een schaduw ontstaat. Dat gebeurt bij dingen die kleiner zijn dan 200 nanometer (dat is 200 miljoenste millimeter). Er bestaan geen dieren die zo klein zijn. Wel bacteriën. De allerkleinste zijn zo'n 200 nanometer groot. Die hebben dus waarschijnlijk geen schaduw. Ik hoop dat dit antwoord aan je verwachting voldoet.

Hallo Tina,

Ik ben Agaat en ben vol lof over het blad "Wij ouderen". Ik kijk er echt naar uit. Ik kan het niet uitstaan als ik van anderen hoor dat ze het blad al hebben en ik niet. Maar nu mijn vraag: Waarom nies ik als ik in het licht kijk?

Niezen omdat je in het licht kijkt, het bestaat echt. Geschat wordt dat ongeveer een kwart van de mensen deze zogeheten fotsche reflex heeft.

Opvallend: witte mensen lijken er vaker last van te hebben dan gekleurde mensen. Mensen met deze reflex moeten niezen als ze plotseling in fel licht kijken. Dat kan een lamp zijn, maar ook het licht aan het einde van een donkere tunnel kan hen onbedaarlijk laten niezen. Hoe kan dat? Hoewel de niesreflex bij vrij veel mensen voorkomt, is de reden ervan nog steeds

onbekend. Er zijn wel sterke aanwijzingen voor een genetische aanleg. Je bent vaak niet de enige in je familie die moet niezen van de zon of een andere lichtbron. Maar welke genen er verantwoordelijk voor zijn, is voornamelijk een mysterie. Het is ook best een vreemd verschijnsel. Niezen doe je normaal gesproken omdat iets je neusslijmvlies irriteert. Een stofje bijvoorbeeld, of pollen. Licht zelf kan je slijmvlies niet irriteren, maar toch moet je niezen. Volgens een onderzoek uit 2019 aan Sichuan University (China) heeft je drielingzenuw (een hersenzenuw) er waarschijnlijk iets mee te maken. Die zenuw zorgt er ook voor dat je gaat tranen als je een klap op je neus krijgt. Maar ook hier geldt: licht zelf kan niet je drielingzenuw prikkelen, niet zoals een fysieke hand dat kan. Als die zenuw inderdaad verantwoordelijk is voor je genies, is het nog steeds niet duidelijk waarom. Er zijn ook onderzoekers die claimen dat de oogzenuw het licht niet aankan. Die zou zo sterk worden geprikkeld door het plotselinge licht, dat de prikkels worden doorgegeven aan naburige zenuwen uit de neus, die er vlak langs lopen. En dan? Hatsjoe. Het probleem zit niet in je neus. Uit Zweeds onderzoek van Universitetssjukhuset Linköping (2009) bleek in ieder geval wel dat het probleem niet in de neus zelf zit. De onderzoekers koppelden de neuzen van zeven mensen aan elektroden. Drie van de zeven proefpersonen hadden vooraf aangegeven last te hebben van de fotsche reflex. De elektroden in de neus moesten meten of er een prikkeling in de neus plaatsvond als de mensen in het licht keken. Als dat het geval is, dan is het niezen een 'lokaal' probleem, en

prikkelt de neus echt. Maar als er geen prikkeling te meten valt, wordt de nies waarschijnlijk ergens in de hersenen veroorzaakt. In de drielingzenuw bijvoorbeeld, waar we het eerder over hadden. De drie proefpersonen barstten inderdaad in niezen uit toen er een lampje voor hun ogen verscheen, maar de elektroden pikten geen signaal op. Het idee dat er iets dwarszit in je neus zelf, lijkt daarmee van de baan.

Niezen van de zon is niet schadelijk voor je gezondheid. Niezen van de zon is misschien vervelend, maar er is in ieder geval niets mis met je gezondheid. Het kan op sommige momenten wel gevaarlijk worden. Als je autorijdt, is het niet handig als je wordt overvallen door een plotselinge niesbui. Goed je handen aan het stuur houden dus. En fijn dat je zo naar het blad uitkijkt.

Hallo, ik ben Geertruida, Ik val de laatste tijd veel en merk dat ik niet stevig op mijn benen sta. Ik vind dat heel vervelend. Weet jij hier iets op?

Tips valpreventie voor ouderen

Oudere mensen lopen meer risico om te vallen. En dit heeft meer gevolgen dan wanneer jongere mensen vallen. Naast de lichamelijke klachten en pijntjes die ontstaan zorgt het er ook voor dat ouderen vaak bang zijn om weer opnieuw te vallen. En deze angst zorgt ervoor dat ze bepaalde activiteiten of situaties gaan vermijden. Zelf had ik hier ook last van. Ik was bij een fysiotherapeutenpraktijk die voor het eerst aan valpreventie gingen meewerken. Het ging uit van de gemeente en kostte niets.

Ik dacht het is niks voor mij, maar ik ben blij dat ik die stap gemaakt heb. Het was 2 keer in de week 4 maanden lang. Ze beginnen de lessen heel rustig. In het

begin dacht ik, als dit het nu moet zijn. We gingen wat bewegen en mochten zitten etc. Na een aantal lessen werd het steeds leuker, we gingen spelletjes erbij doen. Na een paar weken merkte ik toch al verschil. Na 4 maanden kon ik beter bewegen had meer conditie en stond stevig op mijn benen. Zelfs op 1 been. Ik vond het jammer dat het klaar was. We zijn met een groepje naar sport vitaal gegaan en dat is weer een stapje verder. Daar is het een warming up, Dan een spel daarna een warming down en het uur is alweer om. Ik vind het echt geweldig en het heeft mij enorm geholpen. Ik raad het iedereen aan.

Er zijn een aantal dingen die u kunt doen die ervoor zorgen dat u het vallen voorkomt. Ik geef u hieronder een aantal tips.

Zorg voor een veilig (t)huis

Het is belangrijk dat u uw huis zo veilig mogelijk maakt. Denk hierbij aan antislipmateriaal, goede verlichting, het plaatsen van drempelhulpen. Zorg ervoor dat in de badkamer beugels en leuningens aangebracht worden.

Blijf in beweging!

Wanneer u in beweging blijft dan blijven uw spieren soepel en krachtig. Dit hoeft zeker geen work-out te zijn! Maar probeer bijvoorbeeld zo lang mogelijk zelfstandig te tuinieren of het huishouden te doen. Neem nog steeds af en toe de trap, indien dit nog op een veilige manier lukt.

Zorg voor goed en stevig schoeisel

Ook het dragen van goede stevige schoenen draagt bij aan de veiligheid van ouderen. Het is belangrijk dat de schoenen stevig om de voet zitten, een kleine hak hebben en geen gladde zool hebben.

Let op welke geneesmiddelen u gebruikt

Een aantal geneesmiddelen hebben effect op het evenwicht en de bloeddruk. Deze geneesmiddelen verhogen de kans op vallen. Twijfelt u over uw medicijngebruik? Overleg dan altijd even met uw arts.

Laat regelmatig uw ogen checken

Goed zicht is ontzettend belangrijk, zeker wanneer u ouder wordt. Laat daarom regelmatig uw ogen checken en zorg ervoor dat u altijd een reservebril achter de hand heeft.

Hulpmiddelen

Naast bovenstaande tips is het gebruiken van hulpmiddelen voor valpreventie minstens zo belangrijk. Wij geven u hieronder een overzicht van een aantal hulpmiddelen die onmisbaar zijn om vallen te voorkomen.

Rollator

Het gebruik van een rollator is zeer aan te raden wanneer u of uw (schoon) ouders slecht ter been zijn. Met een rollator wordt u altijd goed ondersteund tijdens het lopen. Dit vermindert de kans op vallen drastisch. Ook voelt de oudere zich hierdoor vaak weer zelfverzekerder en krijgt hiermee een stukje vrijheid terug.

Verstelbare toiletsteun

Een verstelbare toiletsteun is een ideaal hulpmiddel om uw toiletbezoek te vergemakkelijken. De toiletsteun is gemakkelijk over uw wc te plaatsen en te bevestigen onder de wc-bril. Hierdoor biedt hij optimale ondersteuning bij het opstaan. Een toiletsteun heeft comfortabele armsteunen en biedt een stevige grip. De armsteunen zijn in hoogste verstelbaar en op die manier altijd aan te passen op de door u gewenste hoogte.

Drempelhulp

Een drempelhulp is een ontzettend handig hulpmiddel om vallen te voorkomen.

Wanneer iemand graag zo lang mogelijk thuis wil blijven wonen dan is het raadzaam om drempelhulpen in het huis te plaatsen. Hierdoor kunt u zonder problemen met een rollator van de ene kamer naar de andere zonder te vallen.

Toiletverhoger

Ook het gebruik van een toiletverhoger is een uitstekend hulpmiddel die u helpt om gemakkelijker naar het toilet te gaan. Door de verhoging van 15 centimeter kunt u makkelijker op het toilet zitten.

Zelf had ik hier ook last van. Ik was bij een fysiotherapeuten die voor het eerst aan valpreventie gingen meewerken. Het ging uit van de gemeente en kostte niets. Ik dacht het is niks voor mij, maar ik ben blij dat ik die stap gemaakt heb. Het was 2 keer in de week 4 maanden lang. Ze beginnen de lessen heel rustig. In het begin dacht ik, als dit het nu moet zijn. We gingen wat bewegen en mochten zitten etc. Na een aantal lessen werd het steeds leuker, we gingen spelletjes erbij doen. Na een paar weken merkte ik toch al verschil. Na 4 maanden kon ik beter bewegen had meer conditie en stond stevig op mijn benen. Zelfs op 1 been. Ik vond het jammer dat het klaar was. We zijn met een groepje naar sport vitaal gegaan en dat is weer een stapje verder. Daar is het een warm ing up, Dan een spel daarna een warming down en het uur is alweer om. Ik vind het echt geweldig en het heeft mij enorm geholpen. Ik raad het iedereen aan.

PUZZEL FRUIT ZOEK DE 16 VRUCHTEN

T	F	H	G	M	G	K	R	G	T	G	N	M	B	K	O	E	A	N	I	V
R	N	Z	E	M	I	I	L	M	I	S	C	D	E	P	R	Y	V	S	P	V
K	G	E	K	A	G	N	P	Z	P	L	R	Q	S	R	P	Y	N	B	A	Z
X	E	F	I	N	U	S	U	A	J	L	R	B	B	U	P	N	F	W	C	S
E	S	R	C	D	E	W	R	U	A	E	W	M	E	I	G	A	X	O	R	F
H	X	M	S	A	C	O	E	D	N	P	E	G	M	M	N	H	Q	E	M	N
C	E	W	Z	R	L	L	R	N	A	C	P	L	V	E	Y	E	C	K	A	D
A	N	R	U	I	S	A	I	F	N	P	A	E	R	K	W	N	Y	F	N	C
E	N	Z	F	J	F	C	X	D	A	A	A	A	L	E	P	U	X	I	G	E
D	M	P	A	N	E	M	H	S	S	E	R	A	P	P	I	E	N	X	O	P
C	A	M	E	E	T	T	F	E	E	L	T	R	E	N	S	A	R	Y	E	A
B	A	N	A	A	N	I	A	E	M	T	H	D	E	T	N	T	N	Z	F	N
S	N	B	I	O	O	W	I	G	B	D	S	B	C	W	K	D	S	F	I	G
R	D	N	R	C	K	M	N	D	E	R	Y	E	E	Y	I	Q	L	U	N	K
E	U	L	L	I	T	F	O	R	R	A	U	I	U	S	W	U	S	A	P	H
J	M	E	U	S	K	E	V	U	O	R	J	A	A	R	I	E	K	X	E	Z
I	F	U	E	M	B	O	E	I	F	R	A	M	B	O	O	S	E	L	E	W
T	C	E	C	S	E	T	O	F	E	N	I	N	L	I	G	N	O	A	R	H
R	T	M	E	L	O	E	N	S	A	N	G	U	D	S	T	F	A	N	E	O
C	R	H	W	A	S	I	N	A	A	S	A	P	P	E	L	I	C	H	D	Z
E	X	M	R	X	L	R	R	O	D	P	E	B	A	G	I	T	A	I	H	E

AARDBEI	APPEL	FRAMBOOS	MANDARIJN	PEER	PRUIM
ABRIKOOS	BANAAN	KERS	MANGO	PERZIK	SINAASAPPEL
ANANAS	DRUIF	KIWI	MELOEN		

**"Fantasie
creëert mogelijkheden
die eerder niet
bestonden."**

**"De kunst van rusten,
is niet te wachten tot je
moe bent."**

**'In elke dag zit een
cadeautje verstopt.'**

**"Wat zeep is
voor het lichaam
zijn tranen voor de ziel."**

**"In de eerste helft
van je leven
verzamel je vrienden,
in de tweede de helft ."**

**"Wij beseffen de waarde
van het water pas
wanneer de bron is
opgedroogd.'**

**"Door goed
voor jezelf te zorgen,
kan je anderen
je beste zelf geven'.
In plaats van wat er
nog van je over is."**

**"Iedereen die je
ontmoet, voert een
strijd waar je niets
vanaf weet. Wees
aardig. Altijd."**

OPGEEF FORMULIER VOOR 2 MEI NAAR DE BROEKERVEILING:

Ik/Wij betalen: € 65,00 per persoon. Per bank op rek NL28 INGB 0007 4433 93 op naam van Seniorenvereniging Alkmaar. U kunt ook gebruik maken van uw Alkmaarpas waar voldoende te goed op staat. Neemt u dan contact op met Kees Wiersma 072-5117118 na 17 uur.

Vindt u het lastig om per telefoon of internet te betalen kunt u dit ook bij een bestuurslid contant betalen.

Wilt u Introducees meenemen: Zij zijn van harte welkom en mogen voor dezelfde prijs mee.

NAAM-----

ADRES-----

TELEFOON NR.-----

Kruis aan op welke opstapplaats u wilt opstappen.

Ik/wij willen opstappen bij:

<input type="radio"/>	09:00 uur	Bushalte Koelmalaan hoek Tuinderspad.
<input type="radio"/>	09:15 uur	De Palatijn, Juiste adres Willem de Zwijgerlaan hoek Willem Frisolaan.
<input type="radio"/>	09:25 uur	Hoefplan, bushalte achter AH Terborchlaan.
<input type="radio"/>	09:35 uur	Station Alkmaar, AH.
<input type="radio"/>	09:45 uur	Bushalte Muiderwaard
<input type="radio"/>	09:50 uur	De Mare bushalte aan de laan van Darmstadt .

U moet wel zelfstandig in en uit de bus kunnen stappen.

Helaas kunnen wij u hier niet bij helpen.

Mocht het uitje niet doorgaan, krijgen alleen de personen die zich hebben opgegeven bericht.

U kunt het formulier opsturen naar Kees Wiersma Seniorenvereniging Alkmaar Westerweg 47 1815 DC Alkmaar (U mag zich ook telefonisch opgeven 072 5117 118 na 17.00 uur) opgeven voor 17 april 2025.