

WIJ OUDEREN

nieuws van de

Seniorenvereniging Alkmaar

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

Deze is aangesloten bij de [Koepel Gepensioneerden](#)

Jaargang 12 nr 1

Uitgave februari 2025

Het volgende ledenbericht komt uit in

Maart 2025

Van de bestuurstafel

Het nieuwe jaar is alweer een paar weken oud, het is qua weer somber geëindigd. Nog steeds lijkt het wel of we in een dikke deken van mist leven. Hopelijk wordt het snel wat zonniger en anders moeten wij zelf het, maar weer gezellig maken. dat kan gelukkig bij de Seniorenvereniging de Bingo en het Klaverjassen zijn alweer begonnen en over niet al te lange tijd gaan wij naar de Langedijk om daar de Broekerveiling te bezoeken. Lekker dicht bij huis, want ook bij ons in Noord-Holland is veel moois te zien en te beleven. De mensen die vaak met ons mee zijn geweest kunnen het zich misschien nog herinneren dat Ben de bekende chauffeur van de firma Bak altijd zei in Noord-Holland_is heel veel te zien we hebben hier van alles: de zee, de duinen en de polders. De duinen hebben we de vorige keer gezien en nu naar de polder. Ik hoop uiteraard op een grote deelname. Dus ik zou zeggen tot ziens in mei.

Joke van Lienen



CONTRIBUTIE 2025

De contributie voor 2025 is

€ 10 (echt)paren € 20

**U wordt verzocht om de
contributie over te maken op**

NL28 INGB 0007 4433 93

**Ten name van
SENIORENVERENIGING
ALKMAAR**

**Van de 450 leden hebben er
165 de contributie nog niet
betaald.**

**Wij verzoeken hen dat alsnog
te doen.**

AGENDA

Elke maandagmiddag Klaverjassen, altijd prijsaanvang 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. Voor de bingo is een wachtlijst, misschien is er nu weer een plekje vrij. Telefoon nummer van Gre is 06-11196659.

28 februari uit eten met Joyce.

2 mei een dagtocht naar de Broekerveiling.



Joyce neemt ons op 28 februari weer gezellig mee naar restaurant/proeflokaal Bregje. Het is een sfeervolle ambiance met een unieke smaakbeleving. Er is voor iedereen wat wils. Of je nu vis, vlees of vegetarisch wilt eten. Voor betaalbare prijzen. Voor de mensen die gewoon water willen bestellen om een pilletje in te nemen, Bregje schenkt dit niet. Ze schenken speciaal gekoeld water waar kosten aan verbonden zijn, Het is dus niet gratis, Je kunt natuurlijk zelf een flesje water meenemen. Het adres is: Paardenmarkt 4, 1811 KH Alkmaar. Tel. 072 30030402. We verzamelen om precies 17 uur bij Bregje. Als je mee wilt, meld je dan voor 20 februari aan bij Joyce haar telefoonnummer is 072-5122337. 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 paar keer heerlijk gegeten.

Voorzitter: Joke van Lienen
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 samen met Kees 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

De belastinghulp.

De jaren beginnen ook bij mij te tellen. Vooral het fietsen gaat moeizamer. Ik zal het mogelijk wat kalmer aan moeten doen. Daardoor zal ik wat later dan anders klaar zijn en zal ik mogelijk een aantal aangiftes pas in april af kunnen maken. Verder zullen de mensen in Alkmaar Noord waar ik vorig jaar voor het eerst kwam dit jaar geholpen worden door Ella Mors en een aantal mensen in Overdie en Rochdale waar ik pas enige jaren kom door de nieuwe invuller Henri Bakker. Verderop in dit bericht staat welke gegevens U bij de hand moet hebben. Vooral betreft dit gegevens over zelf bij de apotheek betaalde kosten voor medicijnen die niet uit de basisverzekering worden vergoed, het deel van de tandartskosten die U zelf moet betalen en de kosten van alarmering.

Kees Wiersma

Wat zijn minimuminkomens (120% bijstand)???

De inkomensgrenzen voor de groep mensen met 120% van de bijstand zijn:
 2.191,16 voor (echt)paren
 1.533,82 voor alleenstaanden)
 Voor mensen met AOW AOW plus:
 AOW+€343,13 voor AOW paren
 AOW+€239,16 voor AOW alleenst
 Bij vakantiegeld apart uitbetaald.
 Wordt het vakantiegeld niet apart uitbetaald dan moet U Uw maandelijkse pensioeninkomen eerst delen door 1,08. (Dat is zowat bij alle pensioenfondsen behalve Hoogovens, Bouw, Welzijn en Schilders)
 (Bij de AOW bedragen is rekening gehouden met vrijstelling van €25,70 pensioenvrijstelling per persoon.)
 N.B. **Toeslagen zijn geen inkomen.**

Kwijtschelding Gemeentelijke en Waterschapslasten

Veel mensen die gezien hun lage inkomen in aanmerking komen voor kwijtschelding kregen dit toch niet omdat zij teveel geld op bank- en spaarrekening hebben staan. Er is in Alkmaar met ingang van 2023 een extra vermogensvrijstelling gekomen van €2000 voor echtparen, €1500 voor alleenstaanden en €1800 voor eenouder gezinnen. Er wordt naar de saldi in december, januari, februari en maart gekeken.

U neemt de kale huur plus subsidiabele service kosten (de rekenuur volgens de huurtoeslag) plus de premies van de ziektekostenverzekering plus de bovenvermelde extra vermogensvrijstelling plus een van de bedragen hierna. Als u daar boven komt heeft U "vermogen" en kan U daarvan 80% betalen. De bedragen zijn: 1.064,26 voor alleenstaanden, 1.586,69 voor (echt)paren, 1.313,64 voor alleenstaande AOW-ers en 1.852,50 voor (echt)paren met AOW.

Deze bedragen gelden voor de periode 1-1-2025 tot 1-7-2025 bij het Waterschap en bij de Gemeente en zijn gelijk aan de bijstandsnorm inclusief vakantiegeld cq netto AOW inclusief vakantiegeld verminderd met de normpremie ziektekosten en de minimum normhuur.

Als U van de op deze manier verkregen bedragen de huur- en de zorgtoeslag en de extra vermogens-vrijstelling aftrekt en 37.14 euro bijtelt krijgt U de inkomensgrens. Als Uw maandelijkse inkomen inclusief een twaalfde deel van het vakantiegeld meer is krijgt U ook geen of slechts gedeeltelijke kwijtschelding. (Het vakantiegeld van de AOW is 69,33 netto, paren samen 97,07).
 .N.B.De waarde van een auto met een waarde van meer dan 3350 euro telt mee bij het vermogen. Behalve als deze nodig is in verband met een handicap. Mensen geboren voor 1935 hebben een extra vermogensvrijstelling van 3350 euro.

Belastingaangifte over 2024

Tussen 1 februari en 1 mei zal een van onze 5 hulpen u bezoeken voor het verzorgen van uw belastingaangifte. Zij vragen daarvoor een onkostenvergoeding van 10 euro (echtparen 15 euro) Maar natuurlijk mag u als een fooi meer geven.

Zij hebben daarbij de volgende gegevens nodig.

-
- De dit jaar ontvangenmachtigingscode voor de aangifte over 2024 van 5 letters en cijfers . .
-
- Uiteraard de jaaropgaven van AOW, Sociale Dienst en/of Pensioenen.
❖
- De berichten over uitkeringen of te betalen bijdragen van uw ziektekostenverzekeraar.
- (Met name het niet vergoede deel van tandarts en/of fysiotherapeut.)

De kosten van alarmering en of de pedicure.

- Nota's van medicijnen op doktersadvies die u zelf bij de apotheek moet betalen. Niet die welke onder het eigen risico vallen.
- Verder willen wij graag weten of u energieverrijkte en/of eiwitverrijkte voeding moet nemen wegens longziekten (COPD) of andere ziekten, of U een dieet heeft en of u bepaalde voedingsstoffen wegens voedselovergevoeligheid niet mag eten. Dat in verband met aftrek dieetkosten.
- Uw bankafschriften en spaarrekeningen over 2024 netjes op volgorde.
- Eventueel de financiële jaaroverzichten van uw bank over 2023 of 2024.
- Als u een eigen huis heeft: de aanslag gemeentelijke belasting over 2024
- **(dus niet de aanslag over 2025.)**
- Berichten van de belastingdienst over voorlopige aanslagen of teruggaven over 2023

U zal worden bezocht door een van onderstaande hulpen:

Robert Dirkzwager 072-5613115 Nel Heidelberg 06-44020479

Ella Mors 06-53815516 Wim Wassenaar 06-50201759

Henri Bakker 06-13549892 of Kees Wiersma 072-5117118

Kees Wiersma.

Vrijwilligers middag

29

november hadden we weer een gezellige middag georganiseerd voor onze vrijwilligers. Het was heel gezellig. Eerst kregen we koffie/thee met gebak en daarna een plak cake met koffie/thee. Daarna gingen we onder leiding van Gre 10 oud-Hollandse spelletjes spelen. Gre nodigde ons uit om naar een andere zaal te gaan. Gre had het als enthousiaste coördinator van de spelletjes, het prima verzorgd. Er waren 3 prijsjes te verdienen, dus waren we ook fanatiek. Iedereen vond dat leuk en er werd heel veel gelachen. Die niet mee wilden doen of niet konden, gingen er lekker bij zitten, zodat ze er toch van genoten en mee konden lachen. Nadat we 5 spelletjes hadden gespeeld, gingen we terug voor een consumptie met lekkere hapjes. Daarna maakten we de spelletjes af. Er stonden weer consumptie met lekkere hapjes op tafel. De prijsjes gingen naar Martha, Nicoline en Joyce toe. De middag vloog om. We kijken terug op een leuke en gezellige middag die de vrijwilligers zeker verdiend hadden voor al het werk wat ze voor de vereniging doen. Wil je weten wat voor spelletjes we speelden? Sjoelen, "Boter, kaas en eieren", Raden hoeveel stuiters er in de pot zitten, In spiegelbeeld, de lijnen in het doolhof volgen, Grote en kleine knickerspelen, Hamertje tik: leder een eigen doel beschermen en met een hamertje de stuijer tegenhouden en bij een ander in zijn doel tikken.

Met Joyce uit eten.

We waren samen uit eten met Joyce bij restaurant Klundert in het theater de Vest. Het groepje was klein dit keer. We waren met z'n vijven. Het was heel gezellig. Het was de eerste dag van Klunderts nieuwe menukaart. Ik had op het internet gekeken en mijn keus gemaakt, maar het stond niet op de kaart. De serveerster ging naar de keuken om te overleggen of het mogelijk was. Het was geen probleem, dat vond ik heel fijn. Het eten was bij iedereen mooi opgemaakt en smaakte voortreffelijk. Voor het toetje wilden we allemaal een bolletje ijs met slagroom. Door de nieuwe kaart kon dat niet; we moesten er per se koffie of thee bij nemen. Dat wilden wij niet. De serveerster ging naar de keuken, kwam terug, zei dat het niet mogelijk was, we zeiden dan maar niet, ging ze nogmaals naar de keuken toe; toen kon het wel. Bij de kassa rekende ze bij mij 2 euro te veel, ik had geen zin om daar een strijd mee aan te gaan, dus gaf ik geen fooi. Het eten was prima en smaakte goed, maar je moet wel goed opletten.

Dagtocht De Broeker Veiling:



Joke heeft weer een leuke dagtocht voor ons uitgezocht. Op 2 mei gaan we naar de Broekerveiling. De Broekerveiling is

rolstoelvriendelijk. Er zijn voldoende mindervalidentoiletten. Dagtocht naar museum Broekerveiling, de oudste doorvaarveiling ter wereld! 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. Rondvaart met schipper door het Rijk der Duizend Eilanden en Veilen, een heuse belevenis. We kunnen deze dagtocht voor € 65 aanbieden. Inclusief koffie of thee met gebak en een heerlijke lunch. In het volgende blaadje ga ik er meer over vertellen. Zet het alvast in u agenda. Zeg het 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 Alkmaarpas. Opgeven bij Kees Wiersma 072-5117118 na 17 uur.



Vandaag had ik een interview met Pieta v.d. Heuvel 78 jaar woont in Koedijk, De naam Pieta komt van Pieterella, mijn oma heette Pietje. Pieta is geboren in Dubbeldam nu heet het Dordrecht. Met haar ouders is ze verschillende keren verhuisd. Voor haar N aktes, nu heet het

leraren opleiding ging ze in Deventer naar school, Pieta haalde acte N21 tuinbouw en mocht biologie, schei – en natuurkundeles geven. Daarna is ze 2 jaar in Afrika geweest voor ontwikkelingshulp als voedselverbeteraar in Benin toen heette het Dahomey, dat ligt naast Nigeria. Er was veel ondervoeding, het was niet zozeer dat ze geen voedsel hadden, maar ze gebruikten het verkeerd. Daarna is ze naar Schoorl verhuisd en heeft ze op verschillende adressen in Alkmaar gewoond. Later is ze naar Koedijk verhuisd en daar woont ze samen met haar man alweer 46 jaar naar het zin. In Schoorl heeft ze ca. een jaar bij de Volkshogeschool huishoudelijke taken verricht. Koken is haar hobby en vooral dat vond ze erg leuk. Op de Hortus Botanicus in Amsterdam heeft ze lesgegeven en op de Nobelschool in Alkmaar, ook gaf ze biologieles in Heiloo en Castricum. Daarna ging ze naar de LEAO school in Haarlem. Daarna wilde ze maatschappelijkwerk gaan doen. De MBOSD opleiding in Alkmaar, maar dat was niks voor haar. Ze doet liever iets praktisch. In Culenburg werd de HBO SJB sociaal juridisch dienstverlening opgericht. Ze ging samen met een vriendin 1 dag en een avond naar Culenburg. Gelukkig slaagde zij. Ze heeft bij de Peregrinestichting in Alkmaar stage gelopen en kon daar ook werken. Ca. 7 jaar heeft ze daar aan de balie gewerkt. Voor de gemeente heeft ze 4 jaar gewerkt. Daarna heeft ze 11 jaar op vele plekken in Alkmaar voor de STAMA sociale dienst gewerkt. Pieta vertelt: Ik was ook wel creatief. Een oude kolonel was directeur van een christelijke LEAO school in Haarlem. Biologieles was geen examenvak maar dat mocht ik niet zeggen. Na een paar lessen vertelde ik

toch aan de leerlingen dat biologie geen examenvak was, maar dat ze het wel moesten leren. Ik zei” als jullie nou de onderwerpen bedenken dan doen we ook nog iets wat jullie leuk vinden.” Dat was gelijk een probleem. Nu moesten ze zelf gaan nadenken en dat heeft wel 2 of 3 lessen geduurd voordat er briefjes kwamen, met leuke vragen en onderwerpen. Zo kwam bijv. ook de voortplanting en geslachtsziekten aan bod wat de school eigenlijk niet wilde. Natuurlijk behandelde ik de vragen anoniem. Het was maar goed dat die kolonel niet binnen kwam. Want er werd van alles op het schoolbord getekend. Ik had een vriendin die was verpleegkundige, die gaf mij boeken die ik liet zien want het stond vol met plaatjes. Ja, dat leeft nou eenmaal bij de jeugd. Soms had ik een klas waar jonge en oudere kinderen in èèn klas zaten dat gaf wel eens problemen maar het kwam altijd goed. Ze komt uit een gezin vader, moeder, en een broer. Haar vader was boer in Dubbeldam. Zelf heeft ze 3 volwassen kinderen 1 jongen en 2 meiden.” De jongste woont alweer 15 jaar in Australië, die zijn in 2023 hier geweest met 1 kindje, 19 augustus 24 is de tweede geboren, die hebben we nog niet gezien. Wij zouden naar hun gaan toen de eerste werd geboren, maar de corona gooide roet in het eten.” Ze laat trots een foto van het baby'tje zien. Het heet Theo naar Pieta haar man. Ze heeft 4 kleinkinderen, 3 dametjes en 1 heertje. Pieta vertelt.: ”Ik heb met Theo een jaar samen gewoond. We wilden een gezin stichten dus gingen we trouwen. Toen de eerste kwam, werkte Theo nog, maar bij de tweede is hij gestopt met werken werd hij huisman. Na 10 jaar thuis ging hij naar het arbeidsbureau en meldde zich aan als

herintredende man en kreeg een cursus metselen, ging naar Amsterdam om een HBO-opleiding te doen voor leraar bouwkunde. Daarna is hij aldoor invaller geweest, meest in Volendam, Zaandam, Amsterdam als leraar bouwkundige. In Amsterdam kreeg hij een vaste aanstelling bij het islamitisch college dat hij tot aan zijn pensioen heeft gedaan. Pieta stond aan de wieg van onze senioren vereniging “WIJ OUDEREN” samen met Kees en Joke. Pieta was eerst voorzitter, na een paar jaar nam Joke het over. Pieta werd algemeen bestuurslid en zette de bingo verder. Doordat ze veel in Frankrijk is nam Gre het later van haar over. Nu is ze gewoon lid en gaat graag naar de bingo en kijkt uit naar onze uitjes, ze gaat graag mee.” Ik heb in mijn leven veel katten gehad, vorig jaar heb ik van de laatste afscheid genomen. Mijn hobby's zijn nu legpuzzels maken, borduren en reizen, haar favoriete land is Ierland, maar Canada zit ook in mijn hart. Lezen deed ik veel. Theo klust graag in ons klushuis in Frankrijk. Het belangrijkste in mijn leven: Dat was het werk wat ik deed: Ik heb mij sterk gemaakt voor de Politiek en sociale raadslieden, ook op landelijk niveau, daar bleef steeds minder van over. Ik kwam op voor de underdog. Ik was eerst bij de P.v.d.A. daarna bij de S.P. Daar was ik voorzitter van de plaatselijke afdeling. Dat vond ik echt een uitdaging. Ze komt nog wel eens mensen tegen die ze geholpen heeft, dat vind ik heel leuk. Vroeger was ik bang voor spinnen, nu niet meer. Ik ben niet bang, kijk wel goed op mij heen en schat in of iets gevaarlijk wordt. “Zat eens in een volle trein, voor de ingang stond een groepje jongelui en ik zag dat die eerst naar binnen wilde gaan en ik pakte een jongen bij zijn kraag en zette hem weer buiten en ik liep gelijk

door gelukkig deden de treinreizigers dat ook. Ik hoor hem nog zeggen” dat oude wijf”. Nou, zo oud was ik toen nog niet. Zo ben ik. Ik heb veel gehuild toen ons tweede kindje al na 4 dagen stierf. En ik was boos toen Trump weer werd gekozen en op het ontkennen van de klimaatverandering. Mijn mooiste jeugdherinnering: we hadden een huiskip, die zat elke morgen op ons te wachten, die kleepte we aan en reden hem rond in de poppenwagen. En de oude Roos was een paard die wachtte op ons en er kwam echt niemand bij ons in de buurt, hij beschermde ons dat vergeet ik nooit. Van mijn vader heb ik meegekregen: om altijd eerlijk en zelfstandig te zijn en je moet er zelf wat van maken, want een ander doet het niet voor je. Dat wil ik anderen ook meegeven”.

Kent u dit liedje nog van Boudewijn de Groot “Het geluid van stilte”

Luister luister eens mijn vriend,
waaraan heb ik het verdiend
dat ik telkens in mijn dromen
dezelfde angst moet tegenkomen?
En het visioen dat mij bedreigt
en ik iedere nacht weer verwacht
met het geluid van stilte.

In iedere droom loop ik alleen
door straten zonder einde heen,
onder een kille straatlantaarn
sta ik in de donkere nacht te staren
tot ik verblind word door een flits
in mijn gezicht, neon licht
en hoor het geluid van stilte.

En dan zie ik telkens weer
tienduizend mensen, misschien meer,
zonder iets te zeggen fluisteren,
horen maar naar niemand luisteren.
Liedjes schrijven die geen sterveling

zingen wil.
Het blijft stil,
ik hoor alleen de stilte.

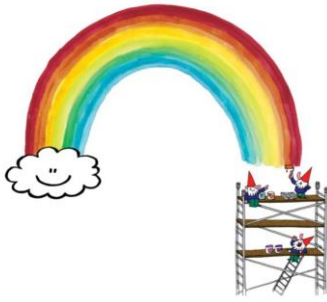
Vreemd dat ik het nu pas weet
dat stilte in mijn hersens vreet.
Zijn mijn woorden niet te horen,
gaan mijn gebaren soms verloren?
Want mijn woorden
vallen als de regen stil, zonder wil,
echo van niets dan stilte.

En men is bang voor elk gebod
van de hoge neon god,
en aan alle kanten preken
lichtreclames als een teken
dat de woorden van profeten
op de schuttingen staan als vermaan.
Er rest alleen de stilte.

Vragen rubriek van Tina.

Aanvulling op het artikel Kramp. Ik werd door een dame opgebeld en 2 dames sprak ik, zij reageerde op het artikel van Kramp. De eerste: zij heeft haar hele leven last van kramp. Zij gebruikt van Schüssler Celzouten het vitazout nr. 7, Magnesium phosphoricum; daar heeft zij goede ervaringen mee. De tweede mevrouw sprak ik: heeft een Spaanse werkster, die ging haar bed verschonen. Mevr. legt altijd stukken groene zeep in haar bed voor de kramp. Dit wist de werkster niet en ze verwijderde de zeep,'s Avonds in bed kreeg mevr. vreselijke kramp en dacht: hoe kan dat nu? Toen merkte ze dat de zeep niet meer in haar bed lag. Zij heeft zeep gepakt en de kramp ging over. Ze zei: soms denk je, zou het wel helpen? Ik ben nu echt overtuigd dat het in ieder geval voor mij helpt. Want we zijn natuurlijk allemaal anders. Dame 3 die ik sprak, gaf aan dat ze sinds zij een kniekussen heeft gekocht,

zij geen last meer heeft van kramp. Zij kan het iedereen aanraden.



Beste Tina, Ik ben Harm en ik mensen wel eens zeggen” Aan het einde van de regenboog staat een pot met goud” Maar bestaat dat einde wel? *Wat een aparte vraag , Ja Harm je kunt lang zoeken als je het regenboogende wilt vinden, of de pot goud die er zou staan. Want een regenboog heeft geen begin en geen eind. Je ziet een halve cirkel, maar een regenboog is eigenlijk een heel rondje. Een cirkel zonder begin of eind. Je kunt de hele regenboog zien als je heel hoog boven de aarde bent. In een vliegtuig bijvoorbeeld. Als je uit het raampje kijkt, zie je heel soms de hele regenboogcirkel. Ik hoop dat je wat wijzer bent geworden.*

Hallo Tina, ik ben Trees, mijn vraag is: Wat zijn IJsheiligen?

De IJsheiligen zijn Katholieke Heiligen die hun feestdag (naamdag) van 11 t/m 14 mei hebben. Dit zijn Sint Mamertus(11mei), Sint Pancratius (12 mei), Sint Servatius van Maastricht (13 mei) en Sint Bonifatius van Tarsus (14 mei). Ze geven het moment aan dat de meeste nachtvorst en gevaar voor de planten voorbij is. IJsheiligen is niet alleen een begrip in Nederland. Ook in andere landen Centraal- en West-Europa, zoals Duitsland, is het fenomeen bekend. De oorsprong van IJsheiligen gaat heel ver terug. Al in het jaar 1000 na Christus zou van IJsheiligen worden gesproken om het einde van de periode met vorst aan te

duiden. Hoe oud het begrip IJsheiligen ook is, deze volkswijsheid is waarheid. Hoe Vorst is begin mei namelijk heel normaal en dat blijkt ook uit metingen. Zo vriest het in het oosten in mei eens in de paar jaar weleens. In De Bilt komt meivorst eens per 6 jaar voor. De IJsheiligen komen door de klimaatverandering steeds vroeger. Leuk he die oude wijsheden. Heel erg bedankt voor de vraag,



Rode kool met appeltjes. Ben jij er ook zo dol op? Ik vind het een heerlijk bijgerecht tijdens winterse dagen. Het is heel gemakkelijk én heel erg lekker om het zelf te maken. Ik ga je vertellen hoe! Misschien ken je rode kool met appel nog wel van vroeger en at je het vaker bij je opa en oma thuis? Voor mij is het zeker nostalgie. Maar ik ben er nog steeds dol op! Dit recept is dan ook de klassieke versie. Rode kool, kruiden en appel en niet veel meer. De volgende ingrediënten gebruik ik: **Rode kool**, het liefste gebruik ik een verse rode kool welke je in dunne reepjes snijdt. Maar eventueel kan voorgesneden rode kool ook. **Appel** ik gebruik zowel verse appel, appelazijn en appelsap. Dat zorgt ervoor dat het gerecht een lekkere frisse en zoete tegenhanger krijgt en de kool zacht wordt. **Suiker**, ik gebruik een klein beetje suiker omdat ik het lekker vind dat dit het geheel wat zoeter maakt. Dit kun je eventueel ook weglaten.

Kruiden, kaneelstokjes, kruidnagels en laurier gaat er bij de rode kool. Dat geeft natuurlijk mega veel smaak!



Deze producten kunt u beter niet meer eten na de houdbaarheidsdatum

Als een product over de datum is, hoeft u het niet altijd meteen weg te gooien. Het wordt vaak aangeraden om te kijken, ruiken en proeven om te bepalen of eten of drinken nog goed is, ook na de minimale houdbaarheidsdatum. Hoewel dat voor sommige producten een goede methode is, kunt u dit niet blindelings op alle voedingswaren toepassen. Wat kunt u beter weggooien als het over de datum is?

Zo wordt de houdbaarheid vermeld

De houdbaarheidsdatum van een product wordt op verschillende manieren uitgedrukt. Op **make-up** en **haarproducten** staat het aantal maanden dat het product na opening goed blijft. Dit staat overigens alleen vermeld als het product minder dan 30 maanden houdbaar is. Als het langer goed blijft, staat er meestal niets over de houdbaarheid op het verzorgingsproduct. Op eten en drinken staat de houdbaarheid op een andere manier aangegeven. Niet in een aantal maanden, maar met een exacte datum. Dat betekent echter niet per definitie dat u het de dag na deze datum moet weggooien. Het is wel belangrijk om te kijken op welke manier de houdbaarheid staat vermeld. Op sommige voedingsmiddelen staat Tenminste Houdbaar Tot (THT), op anderen Te

Gebruiken Tot (TGT). **Wat is het verschil tussen THT en TGT?** Veel producten hebben een THT-datum, oftewel Tenminste Houdbaar Tot. Denk bijvoorbeeld aan pasta, rijst, koekjes, frisdrank en melk. Deze producten moeten hoe dan ook goed zijn tot de op de verpakking vermelde datum, maar zijn vaak langer goed. Kijk, ruik en proef om erachter te komen of het nog goed is. Vaak is het niet onveilig om het product nog langer te gebruiken, maar de kwaliteit van het product kan wel afnemen. Zo kunnen de koekjes bijvoorbeeld taai worden. Er zijn ook voedingsmiddelen waarop geen THT-datum staat, maar een TGT-datum. Dat is bijvoorbeeld het geval bij vlees, vis en voorgesneden groenten. Deze producten kunt u beter weggooien als de TGT-datum, wat staat voor Te Gebruiken Tot, is verlopen. Zelfs als het er nog goed uitziet en goed ruikt. Er kunnen namelijk bacteriën opkomen die u niet ziet of ruikt, maar waar u wel ziek van kunt worden. **producten langer te bewaren** Idealiter maakt u producten met een TGT-datum voor de houdbaarheidsdatum op. Toch kan het wel eens voorkomen dat u het niet op tijd op krijgt, maar weggooien is ook zonde. U kunt het vlees of de vis alvast bereiden en in de koelkast bewaren. Zo kunt u de houdbaarheid met 2 dagen verlengen. Een andere mogelijkheid is om het eten **in te vriezen**. In de diepvries blijven deze producten zeker nog enkele maanden goed.

Zorg dat je er klaar voor bent als het geluk voorbijkomt.

Door te twijfelen komen wij tot de waarheid

WOORDZOEKER Onderdelen van een fiets

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

Wist je dat?

Als je in je auto recht omhoog zou rijden met 100 km per uur, dan ben je al in een uur in de ruimte



“Herfst: het seizoen dat leert dat verandering mooi is.”

“In de herfst wordt de wereld gekust door warme kleuren.”

Wie een lamp aansteekt voor een ander, verlicht daarmee zijn eigen pad.

ACHTERDERAILLEUR
 ACHTERLICHT
 ACHTERREM
 BAGAGEDRAGER
 BALHOOFDBUIS
 BALHOOFDSET
 BAND
 BAR-ENDS
 BIDONHOUDER
 BOVENBUIS
 CRANCKARM
 FRAME
 KETTING

KRANSJES
 LIGGENDE
 ACHTERVORK
 NAAF
 ONDERBUIS
 PEDAAL
 POMP
 SPAAK
 STAANDE
 ACHTERVORK
 STANDAARD
 STUUR
 STUURVOORBOUW
 TRAPAS
 TRAPPER

VELG
 VOORBLADEN
 VOORDERAILLEUR
 VOORDRAGER
 VOORREM
 VOORVORK
 VORKKROON
 WIEL
 ZADELDEK
 ZADELPEN
 ZADELPENSTROP
 ZADELSTROP
 ZITBUIS

Formulier afboeken digitaal budget Alkmaar Pas



Heeft u een minimum inkomen en heeft u de gratis AlkmaarPas met een tegoed? Dit tegoed is digitaal gekoppeld aan de AlkmaarPas. Wilt u dit tegoed gebruiken voor de Seniorenvereniging dan kunt u dit formulier invullen. Het ingevulde bedrag wordt van uw AlkmaarPas afgeboekt.

AlkmaarPas-nummer (laatste 8 cijfers)

Naam pashouder

Adres.....

Postcode + Woonplaats.....

Telefoonnummer (niet verplicht).....

E-mailadres (niet verplicht).....

Gewenste in te leveren bedrag bij de Seniorenvereniging €
(maximaal € 200)

Hierbij ga ik akkoord met het afboeken van tegoed zoals hierboven is aangegeven.

Handtekening pashouder

Datum _____

Lever dit formulier in bij:
Seniorenvereniging Alkmaar
Kees Wiersma
Westerweg 47
1815 DC Alkmaar
072-5 117 118