WIJ OUDEREN

nieuws van de

Seniorenvereniging Alkmaar

Lid van de Federatie van Algemene Seniorenverenigingen FASv

Jaargang 13 nr. 1



Uitgave Februari 2026

Het volgende ledenbericht komt uit in Mei

VAN DE BESTUURSTAFEL

Het eerste ledenbericht van het nieuwe jaar ligt alweer voor u. Het klaverjassen en bingo zijn ondanks de kou en gladheid weer gestart. Het bestuur heeft in de winter niet stil gezeten, Wij hebben een gezellige bijeenkomst gehad met de vrijwilligers. En de dames van de Bingo en Klaverjas hebben weer gezorgd voor een fijne afsluiting van het seizoen en zoals u op de foto kunt zien hebben zij er weer heel veel werk van gemaakt en dat verdiend weer een groot compliment. Ik hoop dat we met ons allen weer door de winter komen en dat we vooral **heel** blijven. Dus niet vallen.



CONTRIBUTIE 2026

De contributie voor 2026 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 406 leden hebben er 140 de contributie nog niet betaald. Wij verzoeken hen dat alsnog te doen.

AGENDA

Elke maandagmiddag is er klaverjassen
van 13.15 tot 16.uur.
U heeft altijd een prijsje en het eerste kopje koffie of thee is gratis
De entree is 4 euro

Elke woensdag middag is er bingo
van 13.30 tot 15.45 uur
de bingobordjes zijn 2,50 per stuk en de lootjes zijn 0.50 per lot.
Het eerste kopje koffie of thee is gratis
met wat lekkers erbij
en bij de borrel die voor eigen rekening is, is er ook een lekker hapje.
Ook hier gaat u altijd met een prijsje naar huis.
Kom op tijd.
Als je op je vaste plekje wilt zitten.
Ben je nieuw en wil je naar de bingo gaan.
Bel Adrie even of er plaats is.
Telefoon nummer van Adrie is **06 44105754**
Het goede nieuws is dat ondanks alles duurder is geworden de prijs van het klaverjassen en de bingo voorlopig hetzelfde blijft. Goed hé

Donderdag 27 februari gaan we met Joyce uit eten Haar tel. nr is 072-5122337

GOED NIEUWS

We hebben goed nieuws voor de mensen die graag met de bingo mee willen doen.
Er is geen wachtlijst meer.
Degene die lid zijn van
"de seniorenvereniging Alkmaar",
zijn van harte welkom.
U hoeft dus niet eerst te bellen. U kunt gewoon binnen lopen.
Het is een gezellige club.
Een rollator is geen bezwaar.
U kunt ook ter plaatse lid worden
de kosten van het lidmaatschap zijn
10 euro per persoon voor een heel jaar.

Het vragen uurtje

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 van toepassing is, dus lezen die ook het antwoord. Het maakt niet uit wat u wilt weten Tina doet haar best om u te helpen. Tel. en whatsapp 0649935912. Of chrissijm@gmail.com. Ik geef het door en het komt dan helemaal voor elkaar.
Vindt u het leuk om iets te vertellen via een ingezonden brief kan dat ook hier.

Voorzitter: Joke van Lienen
Tuinderspad 145 1813CX Alkmaar
Liene029@planet.nl 072-5125646

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 06-49935912
Chrissijm@gmail.com
verzorgt het seniorenblad

Coördinatie" Bingo"
Adrie Stegink vd Veldelaan 190
1816 PJ Alkmaar 06-44105754

Coördinatie" klaverjassen"
Tiny van Wingerden
Murellohof 12
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
Seniorenvereniging Alkmaar.
Contributie €10 per Persoon per jaar

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

Belastingaangifte over 2025

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 ontvangen machtigingscode voor de aangifte over 2025 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 2025 netjes op volgorde.

- Eventueel de financiële jaaroverzichten van uw bank over 2024 of 2025.

- Als u een eigen huis heeft: de aanslag gemeentelijke belasting over 2025
- (**dus niet de aanslag over 2026.)**

- Berichten van de belastingdienst over voorlopige aanslagen of teruggaven over. U zal worden bezocht door een van onderstaande hulpen:2025

Robert Dirk Zwager	**072-5613115**	**Ella Mors**	**06-53815516**
Wim Wassenaar	**06-50201759**	**Henri Bakker**	**06-13549892**
of Kees Wiersma	**072-5117118**		

Kees Wiersma

Uit eten met Joyce



Op donderdag 26 februari neemt Joyce ons weer mee naar Restaurant Bregje. Precies een jaar terug nam Joyce ons ook gezellig mee naar dit restaurant/proeflokaal Bregje. Het is een sfeervolle ambiance met een unieke smaakbeleving. Er is voor iedereen wat lekkers. Of je nu vis, vlees of vegetarisch wilt eten. Voor betaalbare prijzen. Er is net weer een nieuwe menukaart uitgebracht. Een 3 gangen menu voor 22,95. Het drinken komt er natuurlijk bij. 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 eventueel 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.

Vrijwilligers bijeenkomst 2025.

Vrijdag 28 november hielden we onze vrijwilligers bijeenkomst. Joke de voorzitster heette ons van harte welkom en wenste ons een fijne middag toe. De vrijwilligers werden hartelijk bedankt voor al het werk wat ze voor de vereniging hadden gedaan. Jammer dat de opkomst zo laag was. Maar dat drukte de pret niet. De gesprekken waren leuk, interessant en anders doordat men meer durft te zeggen in een kleine groep. Dat is natuurlijk logisch. We liepen gezellig van de ene naar de andere tafel,



Ik hoorde af en toe een liedje. Ondertussen dronken we koffie en thee met wat lekkers erbij. Later nog iets gedronken, daarna kregen we warm eten. De koks hadden zichzelf overtroffen . Ze serveerden een heerlijk 3 gangen diner. Complimenten ook voor Ellie en Adrie, die verzorgden ons goed. We gingen allemaal blij en voldaan naar

huis. We hadden een hele leuke middag gehad. Nogmaals dank jullie wel vrijwilligers. Mocht u ook iets voor de vereniging willen doen, u bent van harte welkom. Heel graag. We kunnen versterking voor het bestuur gebruiken. Voor het bezorgen van de krantjes van de vereniging. Voor het invullen van de belasting. Of heeft u zelf een idee. Bel iemand van het bestuur dan komt het helemaal goed.



Vandaag was ik bij Theo Hartendorf 75 jaar jong. Hij woont in een gezellige etage woning. De woning ziet er heel gezellige uit. Het staat er vol oude houten vitrine kasten met gehaakte roesjes, waar heel veel snuisterijen in staan oude fototoestellen en oma spulletjes. De woning staat vol tafeltjes met planten. Hij gaat veel naar rommelmarkten om te kopen en verkopen. Pas heeft hij nog 6 camera's verkocht, vertelt hij trots. Een prachtige klok beiert gezellig bim – bam. Op de stoelen hangen anti- makassertjes. Hij heeft tot grote tevredenheid een air fraaier. Hij vertelt ik heb 2 dochters maar ik ben geen opa. Ik ben geboren in Santpoort, gemeente Velzen. Ik ben op mijn 14 de aan het werk gegaan. Samen met mijn buurman werkte we op de Rubber fabriek in Haarlem. Achterop de brommer s'morgens om 4 uur in weer en wind vertrokken we. Daarna heb ik altijd in de horeca gewerkt. Dat vond ik wel fijner De Noorder haven in Den Helder, verzorgde daar ook kerkdiensten en feest, muziek en personeelsavonden. Mijn vader was directeur en mijn moeder was gewoon moeder. Als hobby's heb ik puzzelen, sjoelen, bingo of een spelletje. Hiervoor heb ik in Heerhugowaard gewoond, nog met mijn ex. Met haar ben ik 12 jaar getrouwd geweest. Ik trouwde dat ik 30 was. Hier woon ik ca.10 jaar. Soms lig ik s 'nachts wakker door de betutteling van de zorg. Je moet dit en dat etc. Haarlem. Hij kwam hier ook wel eens hoor op de fiets. In januari 2025 is hij overleden. Ik zag daar bekenden en zei mijn deur gaat naar binnen open en iedereen is welkom. Ik ben ouder geworden en heb geen zin in strijd. Ik geef teveel geld uit aan vreetwerk, ik ben een echte snoeper. Ik kocht altijd chocola, snoep en koek, in de vriezer altijd, ijs, slagroom en chocolade soesjes, Vroeger dronk ik veel, dat werd mij kwalijk genomen. Ik wil anderen niet met mijn problemen lastig vallen, ik hoef geen gelijk te hebben morgen is er weer

een nieuwe dag. Ik wil graag nog een reisje naar Barcelona maken, naar het voetbalstadion en de Gaudiokerk Ik ben daar ca.25 jaar terug geweest. Die is weer helemaal opnieuw gebouwd. De kerk zit er nu ook in. Er is een hele hoge spil trap, boven is het prachtig maar dan moet je weer naar beneden en dat is doodeng.



Tenerife en de Canarische eilanden vond ik de fijnste vakanties. Wat het meeste indruk op mij heeft gemaakt was de dood van mijn dochtertje in Heerhugowaard in de kerk, de preek van de dominee was zo bijzonder heel goed en heel menselijk. Iemand had de trouwjurk van Jannie gesloopt en had er een doopjurk van gemaakt, En van de sluier een kussen, zo lag ze er dus bij. Heel indrukwekkend. Ik ben de enige die geleefd heeft. Ik deed wat ik wilde. De andere trouwden allemaal heel jong. Ik was 30 toen ik trouwde en we kregen een jaar later onze dochter. Door de korsakoff heb ik geen jeugdherinneringen meer. Ik heb geknokt in de Breide stichting in Alkmaar om van mijn verslaving af te komen. Ik heb er geen moeite mee als anderen een glaasje nemen, maar ik doe het niet. De krant lees ik in etappes. Ik hou van simpele romantische films en country. Ik ben gek van Jim Reves. Ik heb een vreselijke hekel aan lezen. Vroeger heb ik getennist. Mevr. Van Assem maakte mij attent op deze vereniging, ga eens een keer mee naar de bingo zei ze. Er was op dat moment geen plaats. later gelukkig wel. Ik heb er geen spijt van gehad. Zit bij een leuke groep aan tafel. Het is voor mij echt een uitje. Ik vind het een gezellige club, voel mij er helemaal thuis. Adrie doet het erg leuk. Het is voor haar toch ook moeilijk. Zij is nu galanter en meer ontspannen, lief mens. Ik ben blij dat ik opgenomen ben in de groep bij jullie in het buurthuis, contacten zijn goed. We hebben gewoon een leuke groep. Eerst vond ik het te snel gaan. Een paar dagen later is Theo overleden. Theo was een gezellige, lieve man die zich niet anders voor deed dan hij was.

KENT U DEZE NOG!!!!!

Tom & Dick - Bloody Mary
Steeds zie ik in gedachten weer mijn Mary
Vloekend en vechtend gelijk een man
Overal waar ze kwam schopte ze herrie
Ze kon zeilen zoals nu nog niemand kan

:

REFR: Ze heette Bloody Mary
En was de schrik der zee
Dus drink op Bloody Mary
En op alles wat ze dee

Waar haar schip verscheen
was het erg gauw knokken
En niemand ontsnapte levend
aan 't gevecht
Beloningen konden op 't laatst geen
mens meer lokken
Want iedereen was aan ’t leven meer
gehecht

refr.*(2x)*
Maar op zek'ren dag
't was net na 't eten
Viel Mary overboord
en ging toen heen
Ze kon niet zwemmen
dat was ze vergeten
Daarom zonk ze naar de diepte
gelijk een steen

Dat was dan Bloody Mary
Ze was de schrik der zee
Dus drink op Bloody Mary
En op alles wat ze dee

Groente-omelet met verse kruiden.



Bereidingstijd 10 minuten voor 1 persoon.
Was de courgette en snijd deze in blokjes, was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in reepjes. Snijd de basilicumblaadjes en peterselie klein. Maak de ui schoon en snijd ze in dunne partjes. Klop de eieren los met de hüttenkäse en breng op smaak met peper. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de courgette, paprika en ui kort. Voeg langzaam het eiermengsel toe en verdeel de verse kruiden over de omelet. Bak de omelet rustig totdat deze gaar is.
Je kunt het recept ook meteen voor 2 personen maken, zo hou je minder restjes over en heb je meteen een lekkere lunch voor de volgende dag.

Ingredienten:

Koolhydraten 5,9 g
waarvan suikers 5,5 g
Vet 20,1 g
waarvan verzadigd 5,2 g
Eiwit 16,1 g
Vezels 2,5 g
Groente 150 g
Kcal 275
Zout 0,57 g

Hoi Tina,
Ik ben Jasper en ik blijf mijn bril maar schoonmaken. Ik wordt er niet goed van. Hoi Jasper dit is de beste manier om je bril schoon te maken Jij hebt zeker ook zo’n last van vlekken op je (lees)bril? Binnen een dag zitten er alweer vingerafdrukken, vet of stof op je glazen. Jij bent zeker niet de enige. Veel mensen maken hun bril verkeerd schoon of vergeten belangrijke plekken. Ik leg je uit hoe je je bril grondig en veilig reinigt mét huis-tuin-en-keukenmiddelen.
Wat je beter niet kunt doen.
Gebruik geen papieren doekjes, tissues of je kleding: Deze

materialen laten microkrassen achter. Je ziet ze misschien niet meteen, maar op lange termijn wordt je zicht troebel. Geen alcohol of glasreiniger: Deze middelen kunnen de speciale coatings (zoals anti-reflectie) van je bril aantasten. Leg je bril nooit op de glazen: Zelfs een glad oppervlak kan krassen veroorzaken



. Gebruik altijd een brillenkoker of leg je bril met de pootjes open, glazen omhoog. Veel mensen focussen zich alleen op de glazen. Maar juist op de **Oorhaakjes en Scharnieren/pootjes** hoopt zich het meeste vuil op**.** Reinig deze zones wekelijks met een zachte tandenborstel en een beetje afwasmiddel. **Extra tips voor een lange levensduur van je bril.** Bewaar je bril in een harde brillenkoker Houd je bril uit direct zonlicht (vooral in de auto) .Was je handen vóór het schoonmaken. Controleer af en toe op losse schroefjes. Laat je bril eens per jaar professioneel reinigen bij je opticien. **Een goede microvezeldoek is onmisbaar**: Is speciaal ontwikkeld voor glazen. Laat geen vezels of strepen achter. Is herbruikbaar (je kunt ‘m wassen op 30 graden). Voelt zacht aan en voorkomt krassen. Controleer of de doek wasbaar is, zodat je hem regelmatig kunt schoonmaken en het doekje kunt hergebruiken. Door deze richtlijnen te volgen, kun je een geschikte microvezeldoek vinden om je bril effectief schoon te maken en te onderhouden. Op elk glas 1 druppeltje azijn doet wonderen Jasper. Succes er mee.

Beste Tina . Ik heb de laatste tijd veel velletjes om en bij de nagels. Dat irriteert mij verschrikkelijk. En het doet ook pijn. Hoe komt dit en voorkom ik het?

Velletjes bij de nagels kunnen erg vervelend zijn. Het ziet er niet heel mooi uit, maar het kan ook nog eens voor pijn en irritatie zorgen. Waarom ontstaan deze velletjes? En wat kunt u er tegen doen? **De oorzaak** De velletjes die naast uw nagels kunnen verschijnen worden ook wel ‘nijnagels’ of ‘dwangnagels’ genoemd. Deze ingescheurde velletjes ontstaan vaak aan de rand van uw nagelriem. De nagelriem fungeert als een soort afsluiting om de nagel en huid te beschermen tegen infecties. Wanneer de huid rond de nagelriem scheurt, ontstaan er velletjes daar omheen. Als deze velletjes vervolgens uitdrogen, worden ze hard. De huid kan dan rechtop gaan staan. Dit kan om een aantal redenen gebeuren. De eerste reden is uitdroging van de huid. Dit gebeurt vaak wanneer het weer van warm naar koud verandert. De lucht wordt dan zowel binnen als buiten droger, waardoor uw **handen ook sneller uitdrogen**. De huid kan dan strak

gaan staan en zelfs barsten. Hierdoor ontstaan er dan velletjes bij de nagels. Als u veel aan uw nagels peutert of ze **wellicht zelfs bijt**, kunt u ook last krijgen van velletjes. Ook kunnen velletjes bij uw nagels ontstaan wanneer u uw nagelriemen verkeerd terugduwt. Ze kunnen dan kapot gaan.



Wanneer u te weinig eiwitten binnenkrijgt, kunt u ook last krijgen van velletjes rondom de nagelriemen. Ook de huidaandoening **psoriasis** kan naast **geribbelde nagels**, velletjes aan de rand van de nagel veroorzaken. Nu het duidelijk is waardoor de velletjes bij de nagels ontstaan, is het verstandig om dit zoveel mogelijk te voorkomen tip: smeer preventief uw handen in met een handcrème of olie. Ook kokosolie en olijfolie zouden in dit geval werken. Op deze manier blijven uw handen goed

Beste Tina,

Ik ben Ria en ik heb wel eens dat ik met koken net iets teveel van het een en ander in het gerecht doe, dat is natuurlijk balen. Heb jij een tip voor mij?

Uitgeschoten tijdens het koken is altijd vervelend? Zo vlakt u de smaak van een gerecht weer af. Het overkomt iedereen weleens: er zit net iets te veel zout, peper of zoetigheid in een gerecht. Zonde, want het verpest de smaak. Maar er zijn oplossingen voor als het eten te zout, te zoet, te zuur of te pittig is. Ik zet het op een rij hoe u de smaak kunt afvlakken. B.v. Als u te veel zout heeft gebruikt in een gerecht, zijn er talloze opties om het weer goed op smaak te krijgen. Zo kunt u het gerecht verdunnen met water, melk of room. Maar net wat erbij past. Ook citroen, azijn of suiker helpen om de smaak te neutraliseren. Is het vlees te veel gezouten en nog niet in de pan geweest? Leg het dan even in water om het zout te verwijderen. Dep het daarna droog met keukenpapier. Als het vlees al wel in de pan is geweest, serveer het dan met ongezouten andere producten, zoals aardappelen of rijst. Als het dan samen gegeten wordt, vallen de smaken samen en valt het zoutgehalte mee. Dit geldt ook voor te zoute groenten. Heeft u een te zoute soep of saus? Zorg dan dat deze warm is en voeg een geschilde, doormidden gesneden aardappel toe. Laat het een tijdje mee warmen. De aardappel neemt zout op en maakt het gerecht zo dus minder zout. Verwijder daarna de aardappel en geniet van uw saus of soep. Een zoet gerecht willen we graag zoet hebben. Maar soms kan het zijn dat het glazuur nog net niet van uw tanden springt en dat is ook weer niet de bedoeling. Het werkt om een tegenhanger toe te voegen. In dit geval is dat zuur. Een klein beetje

citroensap kan bijvoorbeeld helpen. Maar een snufje zout kan een gerecht juist ook in balans brengen. Bij een te zoete cake of taart helpt het om (ongezoete) slagroom, crème fraîche of roomkaas toe te voegen. Zo wordt, net zoals bij een te zout gerecht, de smaak afgezwakt door iets ongezoets erbij te eten.



gehydrateerd.
Daarnaast is het goed om op de koudere dagen handschoenen buiten te dragen. Tijdens het afwassen is het aan te raden om afwashandschoenen aan te doen. Afwasmiddel droogt de handen namelijk ook uit. Als u de velletjes bij de nagels niet heeft kunnen voorkomen, is het in ieder geval belangrijk dat u ze goed behandelt. Allereerst kunt u beter niet trekken aan de velletjes of ze kapotbijten. Een kloofje is op zich niet erg, maar in dit kloofje kunnen bacteriën komen waardoor de wond gaat ontsteken. Dit zorgt voor een pijnlijk en kloppend gevoel en de vinger kan rood worden. Bij een ontsteking die aanhoudt is het verstandig om contact op te nemen met de huisarts, die kan een ontsmettende zalf voorschrijven. In plaats van te trekken of te bijten kunt u daarom beter eerst de velletjes verzachten door vaseline of olie erop te smeren. Hierna kunt u ze dan met een ontsmette nagel(riem)schaar voorzichtig wegknippen. Een andere techniek die kan helpen tegen de velletjes. Door de handen in te smeren met klovenzalf en dan te gaan slapen met katoenen handschoenen zou het probleem ook verholpen kunnen worden. Gaas om de handen wikkelen zou nog een alternatief voor de handschoenen kunnen zijn. Ik hoop dat je hier wat aan hebt. Heb je nog andere vragen stel ze gerust

Schitterend gedichtje! Over centen en het is nog waar ook.

De oude Eyskens hield van de mensen,
en wilde hen een verzorgde oude dag toewensen.
Dus ontwierp hij het Ouderdomspensioen.
En heel het land riep blij: Hoera!
En zo werd er gezorgd voor de Ouden van Dagen ,
en het was er voor alle bevolkingslagen.
En al was dat inkomen niet zo heel erg groot,
je hoefde niet meer te werken tot aan je dood .
De rijkeren wilden het daar niet mee doen,
en spaarden verder voor een aanvullend pensioen.
De fondsen kregen daardoor meer centen in kas,
en uitbetalen hoefde men veel later pas.
Hee, dachten de fondsen, dit moet

ook voor de gewone man,
zodat hij later wat ruimer rondkomen kan.
We regelen dat met zijn kleine salaris.
Hij zal er blij mee zijn als hij straks klaar is.
En zo spaarden de fondsen die centen erbij.
Vooruitzichten mooi en iedereen blij.
De pensioenfondsen spaarden en bulkten van ’t geld.
Het beloofde heel wat, iedereen welgesteld.
Doch de regering greep ONS geld zonder ONS iets te zeggen.
en de fondsen begonnen fanatiek te beleggen.
En dit alles was helaas het begin.
En de plus in de pot werd een droevige min.
Directeuren en Commissarissen verzaakten hun plicht.
Want op ONS geld hield men geen zicht.
De pot raakte leeg, het overschot slinkt.
Na alle onderzoeken denk ik wel dat het STINKT.
Niemand krijgt boete, niemand krijgt straf.
Van HUN kapitaal gaat geen centje eraf.
Een beloninkje hier een gouden handdrukje daar.
Maar de pensioengerechtigde is zwaar de sigaar.
Inleveren Baby-Boomers, jullie zijn met te veel.
Dat ook zo velen betaald hebben is niet essentieel.
En ook de pensioenleeftijd is veel te laag.
Al die vijfenzestigplussers zijn een vervelende plaag.
Dus pensioenen verlaagd, pensioenleeftijd verhoogd.
Want alle opgespaarde potten zijn bijna opgedroogd.
Wat er aan geld is verdwijnt naar Europa.
Dus pak je spade en werken maar, opa!!
Kom op partijen, heb geen harten van steen.
Kijk voor de verandering eens om je heen!!
De oudere arbeiders mankeren wel wat.
Hebben soms kwalen, door hun arbeid gehad.
Daarbij, wie wil de oudere arbeider nog hebben?
De man die zijn kracht met de jaren weg zag ebben!
Moeten zij nu nog werkelijk solliciteren.
Van de pluche zittende dames en heren?
Eyskens kijkt droef op ons neer, het was toch geen spel?
Maar met het beleggen leek het dat wel.
Zijn menslievende plan, het had zomaar gekund.
Maar de arbeider op leeftijd is zijn plan niet gegund.

Wanneer mensen banken beroven gaan ze naar de gevangenis.
Wanneer banken mensen beroven krijgen ze een bonus.

25 gemoedstoestanden. Hoe voel je je?

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

BANG
BLIJ
BOOS
CHAGRIJNIG
DROEVIG
FIT
GELUKKIG
GOED
MOE
NIEUWSGIERIG
ONZEKER
PIJN
SLAPERIG
SLECHT
SLOOM
SOMBER
SUF
TELEURGESTELD
VERBAASD
VERDRIETIG
VERLEGEN
VERLIEFD
VROLIJK
UITGEPUT
VROLIJK
WOEDEND

Aandacht is het stuurwiel van jouw leven. Verander de richting van je aandacht en je verandert de richting van jouw leven.

Als alles opeens op je af- komt, rijd je aan de verkeerde kant

Als de goede en de slechte keuze niet van elkaar zijn te onderscheiden, is de wijste keuze: je hart volgen.

Ingezonden brief

Hallo Dorien is mijn naam, laatst was ik met mijn kleinkinderen naar het zwembad. Het zijn 2 meiden van 5 en 9 jaar. Natuurlijk was het heel gezellig. De jongste had bandjes om en die van 9 had 3 zwemdiploma's. Ze verveelden zich geen moment. We waren er om 10 uur en gingen rond 16 uur weer naar huis. We waren in de Hoornse vaart, Daar zijn glijbanen en allerlei speel attributen en het golfslagbad. Het zijn lieve meiden maar zo verschillend van karakter. In het grote bad lag een opblaasbaar matras , daar kun je lekker opklimmen of liggen. De oudste, die erg verlegen is, zei tegen het kleintje goh dat is leuk. Gelukkig had de jongste bandjes om want die sprong zonder er bij na te denken zo in het diepe bad en ging het matras halen. Natuurlijk waren er kinderen op aan het spelen. Maar ze verlieten het matras, zodat de jongste het kon meenemen. Ik vond dat zo bijzonder. Zo gingen ze er samen mee spelen. Al gauw kwamen er kinderen bij, Zo werd het een heel leuk spel. Ik had ranja en een grote bak met fruit. Daar had ik eer van , want dat raakte op. Ze moesten natuurlijk eerst even vragen of het mocht. Er werd heel wat afgelachen. Heerlijk toch. We gingen voldaan naar huis. Ik vind het heerlijk om op ze te passen. We kijken al weer uit naar de volgende keer. Wie weet wat we dan weer gaan doen. Heerlijk dat ik dit nog kan en mag doen. Ik ben een gezegend mens. Ik hoop dat u er ook van genoten heeft.

Ik wens u veel leespleziezr groetjes van Chris Sijm.