

WIJ OUDEREN

nieuws van de Seniorenvereniging Alkmaar

Lid van de Federatie van Algemene
Seniorenverenigingen FASv

Deze is aangesloten bij de Koepel Gepensioneerden

Jaargang 11 nr 4

Uitgave november 2024

**Het volgende ledenbericht komt uit in
Februari 2025**



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 bestuurstafel

Dit wordt alweer het laatste ledenbericht van het seizoen, allereerst wil ik beginnen om Chris Sijm een compliment maken voor de manier waarop zij ons ledenbericht verzorgt, het ziet er allemaal prima uit en ik geef het je maar te doen.

Het einde van het jaar komt er alweer aan en daarom wil ik iedereen prettige feestdagen en een goed nieuwjaar toewensen en hopelijk zien wij elkaar in het nieuwe jaar allemaal in goede gezondheid weer terug.



Namens alle bestuursleden tot gauw
Joke van Lienen

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 slaat dus lezen die ook het antwoord. Het maakt niet uit wat u wilt weten Tina doet haar best om u te helpen. Tel.en watsapp 06b49935912. Of chrissijm@gmail.com. Ik geef het door

en het komt dan helemaal voor elkaar. In Memoriam Nel Groot:



Op 6 september kregen wij het trieste bericht dat ons zeer gewaardeerde lid Mevr. Nel Groot was overleden. Nel was vooral bij de klaver -jassers bekend, zij was er bijna altijd, alleen toen zij de oppas voor haar kleinkinderen op zich nam. Zij is er een aantal jaren tussenuit geweest toen de oppas niet meer nodig was kwam zij trouw weer ieder week naar ons buurthuis om mee te doen voor de hoofdprijs zoals zij altijd gekscherend zei (bv een boer - derij). Zij hielp mij ook graag om de spullen voor de klaverjas uit te delen of als ik er niet was nam zij het van mij over. Dat werd door iedereen zeer gewaardeerd ,toen ik begon te kwakkelen met mijn gezondheid was het voor Nel de gewoonste zaak van de wereld dat zij mijn taak overnam. Ik was daar heel blij mee want zo kon alles gewoon doorgaan. En zomaar opeens kreeg Nel zelf gezondheidsproblemen en niet een beetje maar gelijk zeer ernstig, het werd haar al snel duidelijk dat het voor haar zoals ze zelf zei einde verhaal zou worden. Toch bleef ze tot het einde van ons seizoen komen en konden wij haar nog op gepaste wijze bedanken voor wat zij voor ons had gedaan. Wij zullen vast nog weleens leuke herinneringen aan haar ophalen en willen haar kinderen en kleinkinderen heel veel sterkte toewensen.

Dank je wel lieve Nel. Gelukkig heb je nu geen pijn meer. Rust in vrede.

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 0624460648
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

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. Voor de vakantie was het vol, maar misschien is er nu weer een plekje vrij. Telefoon nummer van Gre is 06-11196659.

Gre Visser coördinator van de bingo is nog steeds op zoek naar iemand met een auto, die haar kan/wil helpen met het boodschappen doen, als invaller(ster). Zelf heeft ze geen auto. De boodschappen zijn te zwaar en te veel om het alleen te doen. U kunt haar bellen en eventueel een keer mee gaan om te kijken hoe het gaat. Haar tel. Nummer is 06 11196659. Ze kijkt uit naar uw reactie. Tussen 23 dec en 6 januari zijn er geen activiteiten.



Op 22 november gaan we weer met Joyce samen uit eten. We verzamelen om 17 uur bij Grandcafe Klundert. Canadaplein 2 in Alkmaar. 072-5489898. Je kunt je opgeven bij Joyce, haar telefoon nummer is 072 5122337. Zorg er voor dat je alles opschrijf wat je gebruikt, dat is voor de bediening makkelijk met afrekenen.



Op 27 september gingen we met Joyce uit eten bij het Griekse restaurant Mylos. Een heel mooi, vriendelijk en fris restaurant met Griekse gezelligheid, waar we ons snel thuis voelden. Leuke en vriendelijke bediening. Serveerden mooi opgemaakte menu's en grote porties. We wisten niet wat we zagen zo mooi zag het er uit. Het eten smaakte verrukkelijk, het was een echte smaak sensatie, wat hebben we gesmuld. Alleen had F. een gerecht dat voor haar te zout was. Het was heel gezellig. Er werd heel wat gepraat en gelachen. De prijs was goed, en zeker voor herhaling vatbaar. Joyce had het weer goed uitgezocht.



Schoorls uitje 17-10-24



Het motregende een beetje toen ik in de bus stapte maar nat werd ik er niet van. Het was al een en al gezelligheid in de bus. We stopten voor het bezoekers- centrum Schoorlse duinen aan de Oorsprongweg in Schoorl. Het perfecte startpunt voor een verkenning van Nederlands hoogste duingebied. We kregen eerst koffie of thee met gebak. Het was heel gezellig. Daarna stapten we het zonnetreintje in. Gelukkig zat er een dak op het treintje want het miezerde nog steeds. We begonnen ons avontuur in de natuur met de zonnetrein. We waren nog maar net op weg toen er een harde knal te horen was. Iedereen schrok zich rot, misschien een lekke band of een as die brak. Maar de chauffeur gaf geen uitleg en reed door en later gebeurde het weer, zo nog wel 6 of 7 keer. We zaten gewoon in spanning wanneer komt er weer een knal. De chauffeur Gerard van Drie stopte deed de plastic ramen omhoog zodat we de natuur beter konden zien en vertelde dat er tussen de bestuurders wagen en eerste wagon een veer zat die in elkaar werd gedrukt en dan weer los schoot. De chauffeur was een gezellige en humoristische verteller. Gerard vertelde”



De **Schoorlse Duinen** zijn een duingebied gelegen ten westen van Schoorl in Noord-Holland. Het zijn de hoogste (55,4 meter) en breedste (5 kilometer) duinen van Nederland. In het noorden grenst het natuurgebied aan de Hondsbosche zeevering, in het zuiden aan het Noordhollands Duinreservaat en in het westen aan de Noordzee. Aan de oostzijde van het gebied liggen de plaatsen Groet, Catrijp, Bregtdorp, Schoorl en Aagtdorp. Het duingebied wordt beheerd door Staatsbosbeheer. Omstreeks 1900 had het zand nog vrij spel, totdat Staatsbosbeheer begon met aanplanting.

Nu vindt men er heide, naald- en loofbossen. Het gebied wordt doorsneden door wandel en fietspaden. De bomen drinken gemiddeld 80 liter per dag. Er staan er duizenden. Hij vertelde hoe je de soorten dennenbomen kon herkennen Van de dennenbomen heb je de spar solo die heeft 1 naald staat voor de kerstboom. De duo heeft 2 naalden, de Laris is de legio heeft een trosje naalden. De zee-den is de belangrijkste, dat hout gebruikten ze in de mijnen het heeft de eigenschap dat het kraakt. Wanneer men in de mijn was en het hoorde kraken wist men dat het ging instorten. De naalden worden geperst tot olie een goed medicijn tegen bronchitis. De hars wordt gebruikt in de verf industrie. De dennenappels zorgen er voor dat er telkens nieuwe bomen komen, ook eten de vogels de zaden en poepen het weer uit. Tegenwoordig worden er veel bomen gekapt, waardoor er meer licht, zon en lucht in het duin komt zodat er een duin ontstaat met andere exoten.’ Ondertussen roken we de heerlijke geur van het duin/bos. Even verder zagen we het gedeelte wat veel ruimer was en zagen we de mogelijkheden die dat schiep, prachtig. Het zonnetje kwam er door en was de

natuur nog mooier en gekleurder.



We zagen ook prachtige bomen, we konden goed zien dat de kruin en de wortels van de boom even groot waren. Gerard kwam met een takje aan en we moesten ruiken waar het naar rook. 1 meneer had het maar goed het rook naar amandel(amaretto).

In het duin hebben ze last van een soort onkruid wat niet uit te roeien is. Aan het helmgras zitten bolletjes Wanneer je last van aambeien hebt steek dan gerust zo'n bolletje in je zak. De Erika struikheide/kraaienheide is net uitgebloeid, het hele gebied was paars. Nu nog een beetje. Erika komt zelfs voor in het zuidelijke puntje van Scandinavië. We kwamen ook een rode bosmier nest/heuvel tegen die was 60/70 cm. Hoog en ca 50 cm onder de grond. In het nest leven de werksters en 10 tot 20.00 koninginnen. De werksters moeten voor al het eten/voer zorgen voor de koninginnen dus heel hard werken. De koninginnen kunnen wel 10/15 jaar leven. Ze blijven voor altijd onder de grond. In het nest hebben ze hun eigen Eco systeem. Zomer en winter is het 42 graden, Als het

zonnetje schijnt, warmen de mieren zich op en brengen de warmte zo naar binnen. Bij regen dekken ze het nest af. In dit duin zijn ca. 500 nesten. 1 keer per jaar vliegen de mieren uit dat noemen ze de bruidsvlucht. De mannetjes vliegen achter de vrouwtjes aan om ze te bevruchten, dan zit de taak van de mannetjes er op en gaan ze dood. Het zijn zoveel mieren dat de vogels alleen maar hun snavel open hoeven te doen om de mieren te nuttigen. 50 % komt weer terug en dan begint het opnieuw. Soms sterft een nest wel eens uit als alle koninginnen sterven.



Afgelopen jaar is er 650 m/m water gevallen. Het hele gebied heeft onder water gestaan. We hebben alleen het Vogelmeer maar nu hadden we er 5 meren bij. Doordat de dikke kleilaag verzadigd was kon het water niet weg. Wij willen dat het op de natuurlijke weg gaat dus duurt het best lang. Op de Zeeweg (fietspad) willen ze wel het kuiltje ophogen. Veel heide en jonge bomen zijn dood gegaan. Gerard vroeg waar de zee was en legde het uit via de zon. Ook hoe laat het was. In 2009/10 en 11 zijn er 3 grote branden geweest.



In de Schoorlse duinen is geen water, pas op 75 meter diepte. Dus vervoerde ze ca 500 liter water vanuit het dorp per auto naar het duin, dan konden ze 5 tot 10 minuten spuiten dan was het op. Gerard kwam met een bakje waarin verschillende soorten mos zaten. Zomersneeuw, rode bekermos waarin je de bekertjes kon zien, en een mos waar heel veel orchideetjes aan zaten. In het duin zijn er wel 7 miljoen. De trap in het duin is vernieuwd. Voor €250 werd je naam op een tree gezet. Alleen jammer dat we geen dieren hebben gezien. Er was ook een Joodse begraafplaats maar die hebben we niet gezien. Na een gezellige lunch kregen we een rijtoer door de kop van N-H. We reden door Schoorl, Petten, Oude Sluis en gingen binnendoor naar Alkmaar. Als je luisterde dan hoorde je veel zeggen: Hier woonde ik of mijn broer woonde daar of daar ging ik vroeger daar naar de kapper. Iedereen kwam met zijn herinneringen, dat was zo leuk. Het was weer een heerlijke dag.

KENT U DEZE NOG?

Wrijf de dansvloer effe op
 Want als de band begint te spelen
 Nou dan hou ik nooit meer op
 Dan begint mijn bloed te kriebelen
 En mijn benen staan niet stil
 Is hier soms een mooi meisje
 Dat effe dansen met me wil

O foxie foxtrot met je elastieke benen
 Die wil elke avond naar een dancing toe
 Zeg jongeman mag ik je meisje effe lenen
 Wil met haar swingen want ik ben nog
 lang niet moe
 En wil je vrijer dan niet even met je dansen
 Dan roep ik quick, quick, slow want foxie
 grijpt z'n kansen
 Oh foxy foxtrot met je elastieke benen
 Die wil elke avond naar een dancing toe

Ja zo dans ik heel m'n leven
 In elke discotheek en zaal
 Ik hoop nog een ding te beleven
 Dat ik de 100 nog eens haal
 Dan zal het dansen van zo'n foxtrot
 Wel niet zo 1-2-3 meer gaan
 Maar dan dans ik wel een engels walsje
 met mijn eigen sjaan

O foxie foxtrot met je elastieke benen
 Die wil elke avond naar een dancing toe
 Zeg jongeman mag ik je meisje effe lenen
 Wil met haar swingen want ik ben nog
 lang niet moe
 En wil je vrijer dan niet even met je dansen

N. Haak/J Eland?P Koelewijn

Vandaag was ik bij Reini Vos.



Reini een afkorting van Reinira. Ze is geboren in Deventer en haar leeftijd is vandaag 33.495 dagen of 4760 weken. Reken maar uit wat haar leeftijd is. Het is een kwieke, zorgzame, vrolijk en liefdepvolle dame. Ze ziet er veel jonger uit. Sandra haar dochter die heel vaak bij haar is en waar ze samen er op uit gaat was er ook bij. Ze heeft veel hobby's : ze maakt poppen, ze heeft haar trouwjurk vermaakt voor de poppen, ze maakte ook beren en vossen, knoopte kleedjes groot en klein, maakt kaarten, werkte met klei en maakte en ontwikkelde zelf haar foto's, ze deed dat in haar donkere kamer, breide graag kledingstukken, doet aan kralenbreien, o.a. prachtige tasjes en beursjes. Dus vervelen deed endoet ze zich niet. Reini was de jongste uit het gezin. Ze had 4 zussen en een broertje. Toen ze 18 jaar was ging ze werken in een TBC- sanatorium in Laren en ging ze intern, daarna werkte ze in Doetichem in een ziekenhuis. Ze hielp mensen met van alles. Ook met het huishouden. Werkte ook voor een aantal gezinnen. Eerst verzorgde zij voor voogdij

kinderen, Daar moet je weer afscheid van nemen want dat is tijdelijk Soms had ze wel 4 kinderen te verzorgen. Daarna had ze de mogelijkheid om te adopteren. Haar man ging naar Suriname en ontmoette daar een meisje Wilma, die later bij hun kwam wonen, daarna volgde Sandra een meisje en 2 broertjes een tweeling 1 ervan is jong overleden Tom heeft zijn naam veranderd in Vos. Ze verzorgde dus 3 adoptie kinderen. Ze heeft op diversen plekken gewoond en is veel verhuisd. Door bombardementen in de oorlog is ze 4 keer verhuisd, weet niet precies waar ze woonde, het was op een soort eiland in de IJssel. Ze was 12 jaar toen de oorlog afgelopen was. Daarna heeft ze in Apeldoorn, Den Haag, Beverwijk gewoond. Haar man Jan ontmoette ze in het TBC- Sanatorium. Hij was daar verpleger. Later werd hij tramchauffeur dat verdiende veel beter. Daarna ging hij bij de Hoogovens werken Ze waren bijna 60 jaar getrouwd. In Alkmaar kwam ze in 1966, dus woont ze 58 jaar in haar mooie knusse huis dat vol staat met foto's van familieleden en huisdieren, en allemaal zelf gemaakte dingen. Ze verzamelt o.a. vogeltjes. Ze wil daar niet meer weg. Het indrukwekkendste wat ze heeft meegemaakt was dat ze Sandra als baby uit het vliegtuig mocht halen, die grote blauwe KLM vogel zo noemde ze het vliegtuig, dat was zo fantastisch. Ik was helemaal ontroerd en blij. Sandra grapte mijn ouders waren in 1 keer grijs. Reini heeft dit op het geboorte tegeltje verwerkt. Niet het grijze

haar maar de blauwe vogel



De vereniging betekent veel voor haar ze kwam op het klaverjassen en de bingo stopte er na de corona mee, de belasting wordt voor haar ingevuld en ze neemt nog steeds deel aan het eten met Joyce. Ze gaat regelmatig naar de Zonnebloem voor een spelletjes middag. Ze loopt vaak een rondje in de wijk en gaat elke week naar de fysiotherapeut. Als ze s' nachts wakker ligt denkt ze vaak aan vroeger, aan haar ouders, haar zusjes en broertje. Ze heeft een hele fijne jeugd gehad. Ze had ook wel zangeres willen worden zoals Caroline Kaart die hele mooie kleren droeg, dit wilde Reini ook graag, ze ging wel eens bij haar op de koffie. Reini is een gezellige vrouw die altijd lacht en vrolijk is zegt Sandra. Een keer hebben we krom gelegen van het lachen. We hadden een hangmat in de tuin gehangen en Jan dacht lekker daar ga ik in liggen, Reini en Sandra stonden op het balkon en zagen dat hij in de hangmat ging liggen en hij lag vervolgens er aan de andere kant weer uit. Jan had grote voeten maat 46, we zagen ze zo voorbij glijden, We lagen krom van het lachen, het was zo'n koddig gezicht, Gelukkig wist hij niet dat we stonden te kijken. Het beste advies wat ze ooit heeft gehad is altijd de waarheid zeggen, als je het maar netjes doet. Reini is gek op appelgebak. In haar leven is ze een paar keer een uitdaging aangegaan: Met Sandra samen een strand 6- daagse van Hoek van Holland naar Den

Helder gelopen. Een tentje mee om 's nachts in te slapen. Was pittig hoor.: Met een vriendin het IJsselmeer rond gefietst, overnachtte bij vrienden. Was ook pittig. O ja weet je nu wat mijn leeftijd is "91 jaar en 6 maanden" Het is een dame met haar hart op de goede plek, een pracht mens.

Hoofdgerechten |

25minuten minuten

Oosterse wraps met kip. Als je dol bent op wraps dan wil je dit recept zeker eens proberen. Heerlijk gemarineerde kip, knapperige groenten en lekkere sausjes erbij. Oprollen en smikkelen maar! Oosterse wraps ken je waarschijnlijk wel van het pakje van Honig: 'Honig Familiegerecht Oosterse wraps'. Een pakje met wraps, kruidenmix, kruidenmix voor je sausje en een chili-dipsaus. **Oosterse wraps zonder pakje.** No offense Honig, maar dat kunnen we natuurlijk prima zelf ook thuis maken. Zonder pakje, zonder gedroogde kruidenmix voor een sausje en bomvol smaak. Maar dan ben je er vast lang mee bezig zal je misschien denken? Zeker niet! Binnen een half uur zet je deze heerlijke wraps zo op tafel. Lekker, snel en écht makkelijk, precies zoals ik mijn recepten graag maak.



Oosterse wraps

recept

Kleine kanttekening moet ik wel maken, want voor het beste resultaat marineer je de kip lekker een avondje van te voren. Een uurtje mag ook en zelf helemaal niet marinieren kan ook, maar het aller-aller-allerbeste resultaat krijg je door de kip even lekker te marinieren. Trekken de smaken goed van in én het maakt je bereidingstijd de

volgende dag nog korter want je hoeft de kip niet meer eerst in stukjes te snijden en te marinieren. Win-win 😊

WAT HEB JE NODIG

Voor de kip en marinade

- 500 gram kipfilet (in reepjes gesneden)
- 2 eetlepels (lichte) sojasaus (Go-tan)
- 2 eetlepels ketjap manis
- 1 eetlepel bruine basterdsuiker
- 2 tenen knoflook (uitgeperst met een knoflookpers)
- 2 theelepels komijnpoeder
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 theelepel sambal

Voor de wraps

- 6 **wraps**
- 175 gram ijsbergsla (fijngesneden)
- 1 komkommer (in dunne reepjes gesneden)
- 125 gram taugé
- 50 gram wortel (geraspt)
- naar smaak: Kewpie (Japanse mayonaise) en chilisaus

Doe de reepjes kip in een ruime kom en voeg alle ingrediënten voor de marinade toe.

1. Marineer de kip bij voorkeur de avond van tevoren en zet een nacht in de koelkast. Het hoeft niet, maar voor het lekkerste resultaat raad ik je dit zeker aan.
2. Verhit een beetje olie in een ruime koekenpan en bak de kip gaar.
3. Verwarm de wraps zoals aangegeven op de verpakking.
4. Vul de wraps als de kip gaar is door ze eerst naar smaak in de smeren met een laagje Kewpie (Japanse mayonaise) en chilisaus.
5. Verdeel daarover de ijsbergsla, reepjes komkommer, wortel, taugé en vervolgens de kip. Rol de wraps op en eet smakelijk!

VRAGEN AAN TINA

Ik ben mevr. van Faber. Ik heb een

vraag: heb ik nog een I.D. nodig? Ik ben al in de 90 en een kennis van mij ook, zij is ook hulpbehoevend. Daardoor boden ze via het gemeentehuis aan om bij haar thuis langs te komen voor een pasfoto te nemen en zo, een prima service. Maar moet dat nog op onze leeftijd? Mijn I.D. verloopt ook binnenkort. O ja ik wil ook nog even complimenteren met het blad zoals het nu is . Ik vind het geweldig, lees het graag en geniet van alle rubrieken, houden zo.

Mevr. Faber, goed om te horen dat u zo van het blad geniet. Daar doe ik het natuurlijk voor. De identificatieplicht houdt in dat iedereen dus ook u vanaf 14 jaar een geldig identiteitsbewijs moet kunnen tonen als de politie daar om vraagt. Ook andere ambtenaren zoals boswachters en belastinginspecteurs, bij verzekeringen en banken en in de medische wereld kunnen ze u vragen om een geldig identiteitsbewijs. (Maar dat mogen ze niet zomaar doen.) Als u dit niet kan laten zien bent u strafbaar en krijgt u mogelijk een boete, zorg dus dat u uw I.D. altijd bij u hebt. Een uitzondering zijn psychiatrische patiënten. En vreemdelingen krijgen een schriftelijke verklaring. Bent u uw I.D. kaart kwijt kunt u zich ook legitimeren met een geldig paspoort of rijbewijs. Ik hoop dat het zo duidelijk is voor u. Het is een hele belangrijke vraag. Dank u wel.

Hallo Tina,

Mijn naam is Petronella en ik heb een vraag, Ik heb al jaren last van kramp in mijn benen maar het lijkt wel erger te worden en heeft u er raad op?

Wat een goeie vraag, ik kwam dit artikel tegen en ik hoop dat u er wat aan heeft. Meer kramp in de benen op latere leeftijd, hier komt dat door:

Kramp in de benen is een onaangenaam gevoel. En vaak ronduit pijnlijk. Helaas neemt de kans erop met het stijgen van de jaren toe. In dit artikel leest u wat daar de oorzaak van is en wat u kunt doen om het te verhelpen en te voorkomen. Meer kramp bij het ouder worden Iedereen heeft weleens last van kramp in de benen. Met het ouder worden neemt het risico hierop toe, door veranderingen in het metabolisme, oftewel de stofwisseling. Ook overbelasting van de spieren en zenuwschade kunnen op latere leeftijd van invloed zijn. Overbelasting ontstaat onder andere doordat ouderen spiermassa verliezen en de resterende spieren daardoor eerder overbelast raken. Zenuwschade treedt onder andere door het ouder worden zelf op. Daarnaast kan bepaalde medicatie een rol spelen. De kramp treedt op doordat 1 of meer spieren plotseling samentrekken. Zonder dat u daar zelf iets voor doet. Het kan een zeer pijnlijke ervaring zijn. Het kan ook vooral tijdens de slaap plaatsvinden. vrouwen hebben daar doorgaans vaker last van dan mannen. Oorzaken van kramp in de benen Naast veroudering zijn er meer oorzaken van kramp in de benen. Ten 1e kan zowel te veel, maar juist ook te weinig bewegen van invloed zijn. Een te intensieve inspanning van de spieren kan kramp veroorzaken, maar wie de spieren helemaal niet aan het werk zet, loopt ook een grotere kans op kramp. De manier waarop u zit maakt u ook meer of minder vatbaar voor kramp. Door lang in 1 houding te zitten of met de benen over elkaar, neemt het risico toe. Langdurig staan kan ook verantwoordelijk zijn voor een toenemende kans op kramp. En zelfs het schoeisel is van belang. Schoenen met hoge hakken of waarbij de tenen in de knel zitten, zijn niet bevorderlijk. Wie een magnesiumtekort heeft, kan als gevolg daarvan te maken krijgen met spiertrekkingen en spierkrampen. Dit doordat er dan meer calcium in de

zenuwcellen terecht komt. Waardoor de spierzenuwen overbelast raken. Tenslotte zijn verschillende medicijnen van invloed op kramp in de benen. Daaronder vallen onder andere statines (tegen een hoge cholesterol), diuretica (om de bloeddruk te verlagen), anticonceptiepillen en medicijnen om osteoporose of astma te behandelen. Kramp verhelpen en voorkomen Heeft u eenmaal kramp, dan kan het strekken van de spier soms helpen. Dit kunt u bijvoorbeeld doen door een laken of deken om uw voet te slaan en uw tenen in een opwaartse beweging te strekken. Daarnaast kunt u de pijnlijke spier lichtjes masseren. Dit heeft een verzachtend en ontspannend effect. Ook vochtige warmte kan verlichting geven. Leg daarvoor een warme, vochtige handdoek op de spier of verpak een kruik in een vochtige doek. Heeft u een bad, dan kunt u eventueel een warm bad nemen. Ervaart u langdurige pijn, dan kan een pijnstiller helpen. Om kramp te voorkomen kan het helpen om voldoende, maar niet te intensief te bewegen. Omdat overbelasting juist ook weer kramp kan veroorzaken, kunt u het beste een goede warming up doen wanneer u gaat sporten en na het sporten de spieren goed strekken. Voor het slapengaan rekoefeningen doen, kan het risico op nachtelijke spierkramp verminderen. Gezonde voeding en voldoende (water) drinken helpen bij een goede stofwisseling. Door op uw voedingspatroon te letten en te zorgen dat u genoeg drinkt, kunt u hier invloed op uitoefenen. Alcohol is juist een risicofactor en kunt u dus beter vermijden of in elk geval verminderen. Goede, ondersteunende schoenen, zonder hoge hak en waarbij de tenen de ruimte hebben zijn de beste keuze om kramp in de benen te voorkomen. Voor wie kampt met een magnesiumtekort, kan het extra nemen van magnesium soms helpen. Vermoedt u dat de kramp in uw geval met uw medicatie te

maken heeft, overleg dit dan met uw arts of apotheker. In sommige gevallen kunnen ook juist medicijnen gebruikt worden om de krampen tegen te gaan. Zoals spierverslappers of medicinale cannabis. Een ouderwets middel is een vijl of een stuk groene zeep onder uw matras leggen. U kunt het altijd proberen. Vriendelijke groet van Tina.

Beste Tina, Ik ben Bregje en ik heb last van urine verlies. Nu hoorde ik dat daar oefeningen voor zijn. Kun je mij hiermee helpen?

Wat goed Bregje dat je hier aan wilt werken hier komen er een paar.

Oefeningen voor het trainen van de bekkenbodemspieren heeft u last van ongewild urineverlies? Dan zou dit te maken kunnen hebben met verzwakking van de bekkenbodemspieren. De bekkenbodemspieren zijn een groep spieren die de bodem van het bekken vormen. Ze ondersteunen de organen in het bekkengebied, zoals de blaas, de baarmoeder en de endeldarm. Wanneer deze spieren verzwakt zijn, kunnen ze de druk van de organen niet goed opvangen, wat kan leiden tot ongewild urineverlies. Door bekkenbodempieroefeningen te doen, kan de kracht en de controle over deze spieren worden verbeterd. Dit kan helpen om urineverlies te verminderen en de symptomen van stressincontinentie en urge-incontinentie te verminderen. Welke oefeningen zijn er? Bij bekkenbodempieroefeningen worden de spieren die de bekkenbodem vormen, herhaaldelijk aangespannen en ontspannen. Deze oefeningen kunnen gemakkelijk worden uitgevoerd en kunnen thuis worden gedaan zonder dat er speciale apparatuur nodig is. We laten we u hieronder graag zien welke oefeningen er zijn zodat u zelf aan de slag kunt. Voor u start met de oefeningen. Voordat u de oefeningen kunt

uitvoeren, is het noodzakelijk dat u de bekkenbodem ontlast, door de druk onderin het bekken te verminderen. Dit kan op de volgende manieren. Ga geknield op de grond zitten met uw knieën in een hoek van 90° en uw bovenlichaam voorover gebogen. U leunt op uw onderarmen en kunt uw hoofd op de handen laten rusten. Blijf ca. 5 minuten in deze houding zitten. U kunt ook op uw rug gaan liggen en uw onderbenen op een verhoging (bijv. een krukje) laten rusten. Eventueel kunt u een kussen onder uw bekken plaatsen. In deze houding ook ca. 5 minuten blijven liggen. Oefening 1 U kunt beginnen met een makkelijke oefening. U kunt deze oefening staand, zittend of liggend uitvoeren. Door te gaan zitten of liggen hoeft u minder te concentreren op het bewaren van uw evenwicht. Kruis uw benen over elkaar heen. Tijdens het uitademen, drukt u de buitenkanten van uw voeten tegen elkaar. Oefening 2 Voor deze oefening neemt u plaats op de grond met opgetrokken knieën en gespreide voeten. Houd met uw handen de knieën tegen elkaar gedrukt. Probeer met u bovenbenen de benen te spreiden tegen de druk van uw handen in. Adem bij elke poging goed uit. Oefening 3 Om deze oefening uit te voeren gaat u zitten Maak een holle rug. Concentreer op de bekkenbodemspieren en span deze extra aan bij het uitademen. U kunt er bij deze oefening voor kiezen om op een opgerolde handdoek te gaan zitten zodat u stevige weerstand kunt uitoefenen. Oefening 4 Als u niet in staat bent de eerder besproken oefeningen te doen, bijvoorbeeld wanneer u buitenshuis bent, kunt u deze oefening uitvoeren als een plotselinge druk voelt op de blaas. Buig het bovenlichaam voorover Probeer uw tenen te raken. Hierdoor wordt de druk verminderd en de blaas ontlast. Er zijn er natuurlijk nog veel meer dit is een begin een sportieve groet van Tina.

40 DIEREN VAN 5 LETTERS

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

NADENKERTJES

Ongebruikte talenten zijn als zonnewijzers in de schaduw.

Misschien is boosheid alleen maar binnenstebuiten gedraaid verdriet.

Geef je leven vorm gelijk je een kunstwerk maakt.

AAPJE	COBRA	KEVER	OEHOE	SLANG	VOORN
ADDER	DRAAK	KOALA	OKAPI	SNOEK	WEZEL
AREND	ELAND	KONIJN	OTTER	STEUR	WINDE
BAARS	FOREL	KRAAI	PAARD	STIER	ZEBRA
BEVER	GAMBA	LEEUW	PANDA	TAPIR	ZWAAN
BIZON	GIRAF	MEEUW	POEMA	VLIEG	
CAVIA	HAVIK	MEREL	PYTON	VOGEL	

'Wees niet bang voor onzekerheid. Soms krijgen de mooiste hoofdstukken in je leven pas later een titel.'

Een nieuw jaar

Sterretjes twinkelen,
kerstbellen rinkelen
duizenden engeltjes op een rij,
maar de allerliefste dat ben jij!
Een gelukkige kerst,
Een spetterend nieuwjaar
wees goed voor jezelf
en lief voor elkaar

Een nieuw jaar is weer gestart,
een nieuw jaar, het blijft apart.
Je denkt te weten hoe het zal verlopen,
of het ook zo gaat is alleen maar te hopen.
Nieuwe ervaringen komen zeker weer voorbij,
koester de mooiste want dat maakt je blij.
Vergaande dromen en nieuw dromen,
we zullen ze allemaal weer tegenkomen.
Leef het leven zo lang het mag duren,
jou levenspad kun je niet sturen.
Hoe je dit komende jaar ook al hebt bedacht,
geniet juist van wat je niet verwacht.