

# SENIOREN KOMPAS

SENIORENVERENIGING ZAA NSTREEK

SvZ

INFORMATIE EN ACTIVITEITEN

MEI-JUNI 2021

9e JAARGANG NUMMER 3



**VOORJAAR IN DE ZAA NSTREEK**





**BANKREKENING: NL10 RABO 0180 5343 35 t.n.v. Seniorenvereniging Zaanstreek.**

E-mail secretariaat: [senzaan@seniorenverenigingzaanstreek.nl](mailto:senzaan@seniorenverenigingzaanstreek.nl)  
Onze website: [www.seniorenverenigingzaanstreek.nl](http://www.seniorenverenigingzaanstreek.nl)  
[www.senzaan.nl](http://www.senzaan.nl)

**BESTUUR**

Voorzitter	VACANT			
Penningmeester/ Ledenadministrateur	Dhr. F. den Boer	Hoogaarslaan 27	1503 WD	06-50485991
Secretaris ad.i	Mw Y v d Zon	De Zetter 69 Wormerveer	1521CX	06-57560210
Lid	VACANT			
Lid	VACANT			
Lid	Mw. A. Brans	IJdoorn 185	1503 HH	6352846
Notuliste	Mw. A.P. Froom	Oost-Dorsch 24	1504 BH	6147035

Ledenadministratie a.i.: Dhr. F. den Boer Hoogaarslaan 27 1503 WD 06-50485991  
E-mail: [seniorenvereniging-zaanstreek@outlook.com](mailto:seniorenvereniging-zaanstreek@outlook.com)

Hulp bij het invullen van schadeformulieren mw. M.H. Clarisse 075-6167407

Het volgende Senioren Kompas komt uit in de eerste week van juli 2021  
**Geen** senioren Kompas ontvangen: bel of mail de ledenadministratie.

Redactie: Agnes Brans en Marian Hollander: [senzaan@seniorenverenigingzaanstreek.nl](mailto:senzaan@seniorenverenigingzaanstreek.nl)  
Copy voor het Kompas van juli-augustus 2021, inleveren voor 10 juni 2021

Mw. E. Diel Coördinator LIEF EN LEED 6167993

**INLICHTINGEN: Belastingaangifte + zorg- en huurtoeslag:**

Mw. J. van Spanje: coör. De gehele dag bellen of inspreken op antwoordapparaat 6170623  
Mw. F. Prins 6179227  
Mw. M. Hollander 06-15353648  
Mw. N. van Eldert 6120196  
Dhr. C. Oostdijk 06-81302955  
Dhr. W. Timmerman 6173408  
Dhr. J. Slot 06-42279562

Het bestuur vergadert op :  
Vrijdag 7 mei om 9.30 uur  
Vrijdag 4 juni om 9.30 uur

## Van de bestuurstafel



We zijn weer twee maanden verder.

Corona is nog steeds onder ons en beheerst een groot deel van wat we wel en niet doen.

Op het moment dat ik dit schrijf, mogen we op afspraak winkelen.

Nooit gedacht dat zoiets bestond. Maar ik heb ondervonden dat je ook daar aan went.

De basis scholen zijn alweer een poos open. Verder hopen we op vlug meer versoepelingen.

Toch hopen we ook dat nu vele van ons de vaccinatie gehad hebben, er meer mogelijk zal kunnen zijn.

Onze activiteiten zoals klaverjassen en bingo mogen nog niet plaats vinden.

Maar voor als dat wel weer kan, hebben we mensen nodig die kunnen en willen assisteren bij deze activiteiten. Denkt u er eens serieus over of dat iets voor u is.

Zeker na deze tijd van niet veel kunnen doen, is het fijn om weer actief bezig te zijn

We blijven optimistisch. Daarom staat de dagreis naar Spakenburg op 26 mei, nog steeds op het programma. De inschrijf datum is verlengd zodat u zich nog aan kan melden.

Ook voor de meerdaagse reizen naar Made en Luxemburg, kunt u zich nog opgeven.

In dit Kompas staat daar uitgebreide informatie over.

---

## Notitie inzake de SVZ Jaarvergadering over 2020.

Beste leden,

De jaarvergadering van de SVZ wordt gewoonlijk in maart gehouden.

In deze jaarvergadering worden de diverse stukken van het bestuur van de SVZ door de leden besproken en (hopelijk) goedgekeurd.

Ook kunnen de leden kritiek uiten, voorstellen doen of nieuwe ideeën inbrengen.

Door de corona zijn we gedwongen het dit jaar, in 2021, met betrekking tot het jaar 2020 anders te doen.

Het bestuur van de SVZ heeft daarom besloten om het in 2021 als volgt aan te pakken:

- Verslagen en overzichten worden in april opgesteld en verzameld. Dit betreft de volgende stukken:
  - Jaarverslag activiteiten commissie.
  - Jaarverslag belangenbehartigers.
  - Jaarverslag "Lief en Leed".
  - Financiële samenvatting van 2020 door de penningmeester (volledig overzicht baten en lasten is opvraagbaar bij de penningmeester).
  - Verslag kascommissie.
- In het Senioren Kompas nr. 4 van juli/augustus worden hiervan samenvattingen gepubliceerd en wordt de mogelijkheid gegeven de financiële stukken op te vragen en hierop (vóór 15 augustus) te reageren.
- Het bestuur van de SVZ handelt reacties vóór 1 september af.
- Het bestuur van de SVZ gaat uit van volledige décharge van de leden indien er geen bezwaren zijn ingestuurd.

## Op zoek naar een nieuwe voorzitter



Het bestuur van de Seniorenvereniging Zaanstreek is op zoek naar een nieuwe voorzitter. Door de verhuizing van onze voorzitter is het bestuur incompleet.

Er is een team dat de nieuwe voorzitter ondersteunt

Agnes verzorgt de website en maakt om de 2 maanden het kompas.

Frans zorgt voor de dagelijkse administratie en bewaakt de financiën.

Frieda is verantwoordelijk voor alle reizen en vrijwilligers van de bingo en klaverjassen.

Tonny verzorgt als notulist de nodige verslaglegging.

Yvonne is de secretaris.

En niet te vergeten de vrijwilligers die als gastvrouw/gastheer de geplande activiteiten begeleiden.

U ziet het is een warm nest dat op zoek is naar die bindende figuur om de Seniorenvereniging Zaanstreek draaiende te houden. Bent u die persoon? Aarzel dan niet en neem contact op.

*Wat verwachten wij van een voorzitter:*

- Enthousiasme voor onze Seniorenvereniging Zaanstreek.
- Het voorbereiden en leiden van de bestuursvergaderingen.
- Het onderhouden van externe contacten met andere instanties.

Reageren?.....telefoon 06-50485991 of email [senzaan@seniorenverenigingzaanstreek.nl](mailto:senzaan@seniorenverenigingzaanstreek.nl)

---



### "LIEF EN LEED" ER ZIJN VOOR ELKAAR

Lief en Leed is een club van 6 enthousiaste dames. Wat doen zij ?  
Kaarten sturen naar jarige leden van 90 jaar en ouder. Leden bezoeken, die een partner hebben verloren, kaarten sturen bij ziekte, verhuizing of

overlijden.

Ook willen we aandacht schenken aan huwelijks jubilea. We staan dan met bloemen bij het "bruidspaar" op de stoep, maar wees gerust, we bellen eerst voor een afspraak.

Maar dit werk kunnen we niet doen zonder dat de leden ons helpen. Dus als u iets weet over een ziek lid, een eenzaam lid, een lid die wat te vieren heeft, meld het zodat we er aandacht aan kunnen schenken.

Laten we met onze 800 leden omzien naar elkaar

Graag uw informatie naar: Erica Diel- van Bronckhorst coördinator Lief en Leed tel. Nr. 075-6167993

---



### Voorlopig verplaatst naar 22 september 2021

We hebben bericht gekregen van de firma **KLOOSTERMODE**. Dat ook dit keer de geplande busreis naar Boskoop voor een gezellige LADY'S DAY op 11

maart, niet door kan gaan vanwege de corona regels. Het zal niet echt als een verrassing voor u zijn.

We hebben gelijk een andere afspraak kunnen maken en wel op 22 SEPTEMBER 2021.

Dat lijkt vanaf nu ver weg. We hopen dat ondertussen de meeste van ons gevaccineerd zijn.

Zodat we nu de busreis wel door kunnen laten gaan.

De mensen die zich voor 11 maart hadden opgegeven hebben van Vera persoonlijk daarover bericht gehad. telefoonnummer Vera v/d Berg 075 6286013

**Zo gauw wij meer of andere informatie hebben, hoort u dat van ons.**



# GEZOOGHT!

Vrijwilligers voor onze toekomstige activiteiten!

## Klaverjassen en Bingo



**Bent u een fanatiek klaverjasser? Is bingo helemaal uw ding? Meld u dan aan om deel te nemen aan de organisatie van de SVZ klaverjas- en bingo activiteiten.**



Door corona en de door de overheid opgelegde restricties in verband hiermee zijn de SVZ klaverjas- en bingo activiteiten helaas al heel lang niet meer mogelijk geweest.

Zoals iedereen, kijkt ook het SVZ bestuur uit naar versoepeling van de corona restricties die het – hopelijk binnen afzienbare tijd – mogelijk maken om onze klaverjas- en bingo activiteiten weer op te pakken.

Ter voorbereiding hierop **zoeken wij versterking van de teams** die het klaverjassen en de bingo organiseren en begeleiden.

Hierbij wordt niet alleen gedacht aan de periodiek terugkerende activiteiten als

- Assisteren en/of zelfstandig kopen van prijzen voor klaverjassen/bingo,
- Deelnemers aan klaverjassen/bingo verwelkomen en het toegangsgeld innen,
- Nummers voor wie aan welke tafel speelt uitdelen aan de deelnemers van klaverjassen,
- Het in ontvangst nemen van de individuele scorelijsten van klaverjassen en het bijhouden van de punten om de winnaars te bepalen,
- Het assisteren bij het uitdelen van een snack tijdens klaverjassen,
- Het assisteren of zelfstandig uitdelen van prijzen aan de winnaars,

Maar **ook zoekt het bestuur van de SVZ iemand die overkoepelend** de klaverjas bingoactiviteiten wil leiden.

Gedacht moet worden aan:

- Tezamen met de teams van klaverjassen/bingo voorbereiden van de activiteiten,
- Het bijhouden van de ontvangsten (toegangsgeld) en uitgaven (prijzen) voor klaverjassen en bingo,
- Regelmatig contact met onze penningmeester, Frans de Boer met betrekking tot de financiële aspecten van klaverjassen/bingo.

Bent u geïnteresseerd? Graag contact opnemen met het SVZ bestuur. In een gesprek zullen wij graag met u kennismaken en u nadere inlichtingen verschaffen.



## Tante, Oom, Ibu en Bapak

Heb jij ook aardig wat tantes en ooms? In de Indische gemeenschap is dat heel normaal. Maar hoe zit het in Indonesië? Zijn die aanspreekvormen daar blijven hangen of gaat het er heel anders aan toe?

Door Dominique Voskuyl // Illustratie: Melchor Medina

**B**innen de Indische gemeenschap hoor je mensen vaak tante en oom zeggen, wat bij Nederlandse mensen voor gemakkelijke verwarring kan zorgen; 'Zo, jij hebt een grote familie!' Of die ooms en tantes écht je oom of tante zijn doet er niet toe, zo noem je ze nou eenmaal. Buiten de familie- en vriendenkring noem je echter niet zomaar iemand tante of oom. Dit doe je pas als diegene zegt: 'Ayo, noem mij maar tante'. En hier mag je best trots op zijn; het betekent dat je goed genoeg bent ingeburgerd of in ieder geval het vertrouwen hebt gewonnen van die persoon.

In Indonesië worden tante en oom nog steeds gebruikt voor personen die dicht bij je staan, maar er zijn ook verschillen. Een van mijn eerste ervaringen met aanspreekvormen in Indonesië was in een warung in Solo op Centraal Java. Terwijl ik daar zat te genieten van mijn soto ajam probeerde de eigenaresse van de warung mijn aandacht te krijgen. 'Mbak', riep ze tot drie keer aan toe. Ik had geen idee dat ze het tegen mij had en reageerde dus ook niet. Totdat ze vlak bij me kwam staan en vragend 'Halo Mbak' zei. Op dat moment leerde ik twee Indonesische varianten voor het Nederlandse 'mevrouw' en 'meneer'. Ibu (v) en Pak (m) voor 'oudere' mensen, en Mbak (v) en Mas (m) voor mensen die volwassen zijn, maar niet 'oud genoeg' voor Bu of Pak. En daar zie je zo'n verschil: in de Indische cultuur is jouw eigen Ibu de enige Ibu, terwijl in Indonesië juist elke

'oudere' vrouw wordt aangesproken met de titel Ibu.

'Ha', dacht ik, blij geleerd te hebben hoe ik op een beleefde manier contact zou kunnen leggen met mensen. Ik ging aan de slag en bracht meteen een meisje in verlegenheid door haar Mbak te noemen terwijl ze 'waarschijnlijk veel te jong was', aldus een vriend. Vervolgens ging er iets mis met mijn uitspraak. De 'k' in Mbak hoort namelijk een 'stille k' te zijn, maar kwam er bij mij uit als een 'h'. En dus noemde ik per ongeluk een jonge vrouw 'Mbah', wat een ander woord is voor Nenek en Kakek.

Later, toen ik net gewend was aan de Javaanse tongval, besloot ik ook Sumatra te bezoeken. Aangekomen in Padang bestelde ik een Go-Jek. Toen er een scooter stopte met daarop een jongeman in de welbekende, felgroene Go-Jek jas kon het niet missen; dat was de mijne. Naar hem toelopend begon ik ineens te twijfelen; is Mas in Bahasa Minang nou Uni of Uda? Of zeg ik gewoon Mas? Nee dit is Java niet. Maar hij is ook niet oud genoeg voor Pak... Nog diep in mijn vertwijfeling verzonken hoorde ik ineens: 'Kak Dominique?' waarna ik er alsnog uitflopte 'ja Mas, dat ben ik'.

Ik had beter Abang kunnen zeggen tegen de jongeman in Padang. Dat weet ik nu. Wat ik ook weet, is dat wanneer ik weer naar een ander deel van Indonesië zal gaan, het wéér anders zal zijn...



## Dagtocht naar Spakenburg op 26 mei 2021 → verlenging inschrijfdatum tot 14 mei 2021.



Voor de in ons Senioren Kompas van maart/april aangekondigde dagtocht naar Spakenburg is het gelukt in overleg met de vervoersorganisatie, Hellingman, de inschrijfdatum (oorspronkelijk 1 april) te verlengen tot [14 mei 2021](#).

Er is een prachtige dagtocht gepland, u gaat vanuit Zaandam (vertrek om 08.15 uur van Parkeerterrein AH XL, Vrieschgroenstraat 5,



Zaandam) naar Maarsbergen waar onze eerste stop is. Na genoten te hebben van 2 kopjes koffie met een heerlijk gebakje bezoekt u in Maarsbergen een kaasmakerij, waar u kunt zien hoe kaas, boter en karnemelk gemaakt wordt en 2 soorten kaas kunt proeven.

Aansluitend wacht om 12.00 uur een uitgebreide lunch met diverse broodsoorten, verschillende soorten hartig beleg, een kroket en 2 kopjes/glazen koffie, thee, melk of karnemelk.



De bus brengt u vervolgens naar Bunschoten/Spakenburg, waar u Museum Spakenburg bezoekt.

Na het museumbezoek is er "vrije tijd" tot het vertrek om 17.00 uur om zelf in Spakenburg rond te kijken. Het is een pittoresque dorpje, van oudsher een vissersdorp waar ook na de aanleg van de Afsluitdijk, de vishandel en visverwerking nog een belangrijke rol spelen.

Het is ook bekend van de klederdracht die anno 2021 nog door ca. 100 vrouwen gedragen wordt. De dagtocht kost 46,50 euro per persoon.

**Deze dagtocht naar Spakenburg is zeker een aanrader, u kunt zich [tot 14 mei](#) opgeven bij Frieda Prins, 0621233398.**





## Vierdaagse vakantie naar Clervaux, Luxemburg 23 t/m 26 augustus.

Clervaux is een prachtig klein stadje, gelegen in een diep, nauw dal aan de oevers van de Clerve in het hartje van de Ardennen in het Groothertogdom Luxemburg. Het is één van de mooiste stadjes van Luxemburg. Als u het stadje ingaat (het centrum van Clervaux is een voetgangerszone), komt u als eerste een gezellige winkelstraat tegen en een plein met verschillende leuke terrassen.

Bij het plein is een lift die u naar het Kasteel van Clervaux brengt. Het kasteel stamt



uit de 12<sup>e</sup> eeuw en ooit woonden er de machtige graven van Clervaux. U kunt in het kasteel diverse musea bezoeken, er is o.a. een expositie van miniaturen van kastelen in Luxemburg. Hoogtepunt van het Kasteel van Clervaux is de foto expositie "The Family of Man", een fototentoonstelling met honderden zwart-wit foto's van mensen over de hele wereld. Na uw bezoek aan het kasteel kunt u onderlangs verderlopen (**u dient voor deze vakantie wel goed te been te zijn/geen rollator**) waarna u uiteindelijk bij de Parochiekerk komt, een opvallend gebouw met twee torens, dat vrij te bezichtigen is als er geen dienst is. De Parochiekerk stamt uit 1910, is gebouwd in Rijnland-Romaanse stijl met prachtige gebrandschilderde

ramen en boven het ingangsportaal is een mooi mozaïek. De beelden en preekstoel zijn zeker de moeite waard.

U verblijft in \*\*\*driesterren hotel "Du Commerce", waar u op de **eerste dag, 23 augustus**, na aankomst 's avonds van een heerlijk driegangen diner kunt genieten.



Op **24 augustus** is er na het ontbijt "vrije tijd" om zelf Clervaux te verkennen. 's Middags wordt er vertrokken naar het stadje Bastogne, waar u een stadstour krijgt. Bastogne, ook wel Bastenaken genoemd, ligt net over de grens met België in de Belgische provincie Luxemburg. De stad telt meer dan 15.000 inwoners, die Bastenakenaars worden genoemd. Enkele bezienswaardigheden in Bastogne zijn het "Voie de la Liberté", de St. Pieterskerk en het tankmonument. 's Avonds diner in uw hotel.

Ook op de **derde dag, 25 augustus**, is er na het ontbijt een (niet te lange) tocht en wel door de Regio Mullertal, dat door het golvende landschap, dat aan Zwitserland doet denken, ook wel Luxemburgs "Klein Zwitserland" wordt genoemd. Het wordt gekenmerkt door ontzaglijke rotsformaties. De compositie van rotsen en hun erosie hebben het landschap dat zo typisch is voor Luxemburgs "Klein Zwitserland" geschapen. Vervolgens is de tocht naar Esch-sur-Sure, een parel in de Ardennen. Het dorp is gebouwd op de oever van de rivier de Sure en dichtbij het dorp is in de rivier een grote stuwdam aangelegd. Terug in uw hotel wacht weer een heerlijk diner.



Op **26 augustus** wordt na het ontbijt met de terugreis begonnen. Er is een stop in het Duitse dorp Monschau, aan de rand van de Eifel aan de bovenloop van de Roer, amper 4 km van de Belgische grens. Monschau heeft een Middeleeuws stadsbeeld met idyllische vakwerkhuisjes. Vanuit het marktplein maakt u met een stadstreintje een mooie rit door de omgeving. In de middag wordt de terugreis vervolgd naar een gezellig restaurant voor een heerlijk afscheidsdiner, waarna u weer naar Zaandam wordt gebracht.

Deze vierdaagse vakantie met verblijf op basis van halfpension (ontbijt en diner) in \*\*\*driesterrenhotel "Du Commerce" in het prachtige Clervaux in Luxemburg met diverse uitstapjes kost ongeveer **340 euro** per persoon (twee persoons kamer) met een toeslag van 15 euro per nacht voor een éénpersoonskamer.



## Vijfdaagse vakantie naar Made van 5 t/m 9 juli 2021.

Graag willen wij deze prachtige vijfdaagse vakantie naar Made, die al in ons Senioren Kompas van maart/april vermeld stond, nogmaals onder uw aandacht brengen.



Made is een dorp met ruim 12.000 inwoners in de provincie Noord-Brabant, gelegen op de grens van de hoger gelegen Brabantse zandgronden en de klei van de grote rivieren. Het ontstond oorspronkelijk als een verzameling boerderijen op de stadswede (De Maede) van Geertruidenberg.

Made wordt omringd door landbouwgebied en landbouw is nog steeds een belangrijke bron van inkomsten voor een groot deel van de inwoners. Behalve traditionele boeren bedrijven zijn er ook veel moderne glastuinbouwbedrijven.

In de Hoofdstraat zijn diverse winkels en op woensdag is er een weekmarkt op het Raadhuisplein.

Kenmerkend voor Made is het stervormige stratenplan in het centrum, waar in het middelpunt ooit een windmolen stond.

U verblijft in \*\*\*\*viersterren Hotel-Restaurant “De Korenbeurs” waar tweepersoons en éénpersoonskamers (toeslag 80 euro per kamer) gereserveerd zijn.

Aankomst in het hotel op **5 juli**. 's Avonds om 18.00 uur wordt u een heerlijk diner geserveerd (incl. drankjes).



De volgende dag, **6 juli**, bent u na het ontbijt in de gelegenheid zelf Made te verkennen. U wordt voor de lunch in het hotel terugverwacht. Na de lunch wordt vertrokken naar Oudenbosch, waar de prachtige Basiliek, een schitterende replica van de Sint Pieter in Vaticaanstad, wordt bezocht. Het is een Rooms Katholieke kerk die tussen 1867 en 1880 gebouwd werd en in 1912 tot Basilica Minor werd verheven.

Op **woensdag 7 juli** is er na het ontbijt “vrije tijd” om bijv. naar de weekmarkt op het Raadhuisplein te gaan (open vanaf 09.00 uur,

alleen op woensdag) of te winkelen in één van de gezellige winkeltjes in de Hoofdstraat. Na de lunch in het hotel wordt er vertrokken naar Drimmelen voor een rondvaart. Met rondvaartbedrijf “Zilvermeeuw” wordt een 2 uur durende vaartocht gemaakt. Tijdens de vaartocht krijgt u koffie of thee met Biezenkoek uit de streek aangeboden.



Op **8 juli**, de vierde dag alweer, staat een bezoek aan Antwerpen op het programma.

U krijgt een lunchpakket mee. Na aankomst wordt een mooie rondrit met gids gemaakt. Vervolgens kunt u de stad op eigen gelegenheid verkennen. Het historisch centrum van Antwerpen is beeldschoon met prachtige straatjes met eeuwenoude huisjes en gezellige pleinen met terrassen.

Op **9 juli** wordt na het ontbijt vertrokken, richting het Gooi, langs Paleis Soestdijk en Kasteel Drakensteijn naar de Lage Vuursche. Daar is de laatste stop. De lunch is voor eigen rekening. Vervolgens wordt u bij de opstapplaats weer afgezet.

Deze prachtige vijfdaagse vakantie met verblijf in \*\*\*\*viersterrenhotel “De Korenbeurs” in het rustieke Made kost 520 euro per persoon [twee persoons kamer] met een toeslag van 80 euro voor een éénpersoonskamer.

**Aanmelden vóór 1 mei bij Frieda Prins, 0621233398.**

## Maximá, onze Koningin wordt 50 jaar.



Op 17 mei 2021 ziet Maximá, onze Koningin Sara. Ongetwijfeld zal er op die dag ook van Argentijnse lekkernijen worden genoten.

De lievelingskoekjes van onze Koningin zijn "Alfajores de Maicena", een luxe variant van de klassieke "Alfajores". Het is in Argentinië een geliefde lekkernij op verjaardagen. Het recept hiervoor kreeg Maximá van haar moeder. Het zijn twee ronde koekjes, gemaakt van maïszetmeel (maicena) samengevoegd met dulce de leche (een zijdezachte caramelpasta) en omhuld door geraspt cocosnoot.



En misschien zijn er bij het ontbijt wel "Facturas", zoete broodjes die heel luchtig of heel zacht kunnen zijn. "Facturas" kunnen zowel met als zonder vulling worden gegeten. Als vulling kan "Dulce de leche" dienen of rode jam, room of

Een andere Argentijnse zanddeegtaart, meestal bessenjam, "dulce de zoete aardappelen", wordt opgemaakt met reepjes



lekkernij is "Pasta Frola", een gevuld met een gelei van kweepeer, rode batata" (een zoete gelei gemaakt van guavegelei of "dulce de leche". De taart deeg, overdwers als onze appeltaart.

Dit waren slechts voorbeelden van enkele Argentijnse lekkernijen, die onze Maximá ongetwijfeld doen denken aan haar vaderland.

Voor de bak liefhebbers onder ons, is hier de site voor het recept van de alfajores: **SUCCES!**  
<https://heelhollandbakt.omroepmax.nl/recepten/details/alfajores/>



### HULP NODIG MET DE COMPUTER / IPAD?

We leven in een veranderde wereld en binnenkort wordt de computer toch wel een belangrijke informatiebron in ons leven. Wellicht heeft u al een PC of een I-pad en weet u niet zo goed om hier mee om te gaan, dan heeft de SENIORENVERENIGING ZAA NSTREEK voor u een oplossing. Wij hebben nl. Agnes Brans bereid gevonden om bij u aan te komen om u een beetje wegwijs te maken in het mysterie van deze apparaten tegen een kleine

vergoeding.

Heeft u problemen? Wilt u van te voren vertellen wat uw problemen zijn? Onze vrijwilliger kan u dan vertellen of zij u kan helpen. Het zou bv. kunnen gaan om email, internet, tekstverwerken waaronder ook bv. mappen maken [documenten en foto's ordenen}. Foto's op de computer zetten en basis bewerken. Ook voor sociaal media zoals facebook.

**Agnes Brans tel. nr. 6352846**

Als er iets aan de computer stuk is kan zij u niet helpen. Dus het ligt aan de vraag of zij iets voor u kan doen. Heeft u nog garantie op de PC, neemt u dan eerst contact op met de leverancier.

# WELKOM VOOR DE NIEUWE LEDEN

Mevr. G Dekker  
Mevr. A Veenstra  
Dhr. H Veenstra  
Mevr. A Melis  
Dhr. J Bartlema

---

Het volgende Kompas verschijnt in de 1<sup>e</sup> week van juli 2021  
**Geen Kompas ontvangen? Bel of e-mail: Frans den Boer,  
06-50485991 e-mail: seniorenvereniging-zaanstreek@outlook.com**

Wanneer u iemand kent, die ook lid wil worden van de Seniorenvereniging Zaanstreek, wilt u dan de bon sturen naar of telefonisch contact opnemen met de ledenadministratie. E-mailen kan ook. **Voor de bon zie pagina 16.**

---

Lieve Leden,

Wij willen graag Senioren attent maken op onze Senioren Vereniging Zaanstreek. Dat doen wij door het Kompasblad, op willekeurige adressen in de brievenbus te doen.

Weet u iemand die dat op prijs stelt, bel dan even onze penningmeester Frans, dan zorgt hij dat daar een blad in de bus valt.  
Nou....., bellen maar!



**www.senzaan.nl**

**Dat is de website van onze vereniging. Prachtige, actuele informatie over alles wat de vereniging bezig houdt. En nog meer wat voor u belangrijk kan zijn om te weten of te lezen.**

Zo langzamerhand staat er best veel op onze site. Naast de inhoud van het Kompas, staat er algemene informatie en voorlichting op onze site. Ook veel informatie die in het jaarboek staat, kunt u daar op vinden.

Ik kan me voorstellen dat het voor sommige van u, die niet zo vaak op de computer kijken, lastig is om daar de informatie te vinden die men zoekt. U ziet op de site al veel onderwerpen en categorieën waar u een keuze uit kan maken. Door te klikken op een onderwerp of titel komt u op een pagina van de site.

Ook op zo'n pagina die u hebt geopend, zijn meerdere doorklik mogelijkheden. Als u naar de onderkant van de pagina scrolt, ziet u uit hoeveel bladzijde de pagina bestaat.

Op de welkom site is ook een "zoek functie" aanwezig. Wilt u onze site eens bekijken en uw op of aanmerkingen zijn welkom bij onze redactie.



Als vrijwilliger weet je veel over de persoon waar je contact mee hebt. Je ziet veel, je hoort veel en misschien vertelt de persoon veel aan jou over wat hem of haar dwars zit. Soms ben jij de eerste die opmerkt dat er iets aan de hand is. Wat moet je dan doen als je één van de signalen herkent? En als je één van de signalen herkent, betekent dat niet direct dat er sprake is van huiselijk geweld. Maar, het betekent misschien wel dat je je zorgen begint te maken.

### **Vuistregel 1: Als je je zorgen maakt blijf er dan niet mee lopen.**

Als het bij je rol als vrijwilliger past en je hebt een goed contact met de inwoner, dan is een praatje maken een goed idee. Laat merken dat je geïnteresseerd bent in hoe het met hem of haar gaat. Het is dan wel belangrijk dat je alleen met hem of haar bent.

Zo weet diegene dat hij/zij gezien wordt en niet alleen is. Stel daarna voorzichtig een open vraag. Zo geef je iemand de gelegenheid om te vertellen hoe het écht met iemand gaat. Het kan natuurlijk dat iemand er niet over wil praten. Als iemand het gesprek uit de weg gaat, betekent dat nog niet dat er niks aan de hand is.

Als een praatje maken geen optie is, kijk dan met wie je wél kunt praten. Bijvoorbeeld met een vriend van de familie of een familielid. Of als het een oudere is die in een verpleeghuis zit, iemand uit het verpleeghuis.

Praat met elkaar over je zorgen, want samen weet je vaak meer. Als je met onbekenden van de persoon praat, dan mag je geen privacy gegevens geven. Dat betekent dat je de naam of het adres niet kunt noemen.

### **Vuistregel 2: Neem contact op met een professional.**

Dat is bijvoorbeeld de vrijwilligerscoördinator van jouw organisatie of een bestuurslid van de organisatie. Maar natuurlijk kan je ook contact opnemen met Veilig Thuis. Daar kan je advies vragen. Ook anoniem.

Het is belangrijk dat je goed aan de professional kunt vertellen wat je zorgen zijn. Wat heb je daadwerkelijk gezien? En gehoord? Maar ook, wat heb je gedacht of gevoeld? Bij het bespreken van je zorgen is het heel belangrijk om een onderscheid te maken tussen feiten. Dus dat wat je daadwerkelijk hebt gezien of gehoord, en gedacht-en gevoeld. Het kan voor jezelf helpen om het op te schrijven. De professional is verplicht te handelen bij (een vermoeden van) huiselijk geweld. Als er geen professional is, dan neem je contact op met Veilig Thuis. Veilig Thuis is altijd bereikbaar via telefoon en chat. Als jij de situatie van de persoon beschrijft, kunnen zij je advies geven. Als Veilig Thuis je adviseert om een melding te doen, dan moet je je naam en de gegevens van de persoon vertellen.

### **De impact voor jou als vrijwilliger**

Uit de praktijk is bekend dat het best impact heeft om je zorgen bij een professional uit te spreken. Als er een melding gemaakt moet worden bij Veilig Thuis, kan de twijfel toeslaan. Heb ik het wel goed gezien? Wie ben ik om eraan bij te dragen dat er een melding wordt gemaakt? Kan ik zomaar iemand beschuldigen?

Tegelijkertijd maken veel vrijwilligers zich ook veel zorgen. Ze vragen zich af of het wel goed gaat met de persoon. Moeten ze niet meer doen? Kan het niet gewoon gestopt worden? Ze voelen zich wanhopig of onmachtig. Deze gevoelens zijn heel gewoon en erbij horen.

### **Niets doen is geen optie**

Het is goed om je dat te realiseren. Daarmee help je de persoon niet. Voorkomen dat het erger wordt en eraan bijdragen dat er iets verandert, betekent dat je iets moet doen. Het is belangrijk om er met iemand over te praten. Dat kan een professional zijn, maar ook iemand uit je omgeving, bijvoorbeeld een collega-vrijwilliger. Als je met een professional over je zorgen wilt praten, dan heeft de organisatie geregeld hoe zij met de privacy van betrokkenen omgaan. Hier kan je altijd naar vragen. Het is ook goed om te weten dat een melding bij Veilig Thuis altijd tot doel heeft om huiselijk geweld te stoppen.

*(Bron: Movisie ouderenmishandeling, wat kan ik als vrijwilliger doen)*

---

*Hieronder leest u een ervaringsverhaal van een mevrouw die te maken heeft met een vorm van huiselijk geweld.*

De Afwas

Voorzichtig stapt ze uit de auto en het lijkt wel of haar benen van rubber zijn. "Schiet nou op, mens.

Ik wil koffie!" roept hij terwijl hij de voordeur openmaakt.

Het regent en terwijl ze wankelend naar het huis loopt, denkt ze aan de afgelopen anderhalve week in het ziekenhuis. Ze had een nieuwe hartklep gekregen en het was best een zware operatie geweest.

Maar de anderhalve week na de operatie leek wel een vakantie. Iedereen in het ziekenhuis was zo lief en bezorgd voor haar geweest.

Niemand die haar commandeerde of controleerde. Het enige minpunt op de dag was het bezoek geweest. Hoe hij daar met zijn verbeterd gezicht zat. En aan het zeuren was dat hij nog amper schone onderbroeken had. En dat terwijl ze alles schoon voor hem in de kast had gelegd. Ook had ze nog voor iedere avond maaltijden gekookt. Hij hoefde deze alleen maar te ontdooien en in de magnetron te zetten.

Als ze over de drempel het huis binnenstapt ruikt het vreemd. Hij hangt inmiddels zijn natte jas op aan de kapstok en zegt: "Zet koffie! Ik heb het nu lang genoeg zelf moeten doen." Ze hangt ook haar jas op en loopt richting de keuken. De lucht wordt sterker. Als ze de keuken binnenloopt roept hij achter haar:

"Verrassing!". Op het aanrecht, in de spoelbak, zelfs op het fornuis staat vuile vaat.

Het hele servies, alle pannen, alle glazen en kopjes staan smerig in de keuken op haar terugkomst te wachten. Ze kijkt hem aan en ziet de rimpels op zijn verbeterd kop. "Tja", zegt hij met een schamper lachje, "ieder z'n taak. Je denkt toch niet dat ik ook nog eens de afwas heb gedaan?! En laten we eerlijk zijn, je hebt genoeg kunnen uitrusten, dus voila! Maar zet je eerst even koffie?"

Pas als de buurvrouw via de achterdeur binnenkomt om haar een welkom thuis te wensen en zij de schrik en afschuw op haar gezicht ziet, beseft ze hoe erg het is wat hij heeft gedaan en beginnen de tranen te komen. "Kom", zegt de buurvrouw terwijl ze haar hand op haar schouder legt, "ik help je wel." Vanuit de woonkamer wordt nog een keer hard "KOFFIE!!!" geroepen.

Ze zijn al 50 jaar getrouwd en iedere dag van de afgelopen 50 jaar terroriseert hij haar. Net als haar vader haar moeder terroriseerde. Dit is haar "normaal". 71 Jaar oud is ze nu en ze weet niet beter.

Haar moeder zei haar lang geleden, toen ze een paar dingen had verteld die waren voorgevallen, dat ze het moest accepteren en blij moest zijn met deze man. Hij heeft een goede baan en is niet eens lelijk. En ieder huisje draagt nu eenmaal zijn kruisje.

Huiselijk geweld kent vele vormen. En vaak vormen waarbij "geweld" niet eens toegepast wordt. In dit geval wordt er niet geslagen, niet geschreeuwd en niet uitgescholden. Maar de dagelijkse vernedering die deze vrouw moet ondergaan is enorm. De meeste mensen die te maken hebben met huiselijk geweld "dragen" het geweld stilzwijgend omdat de schaamte en angst voor eventuele gevolgen te groot is.

Madeleine namens Open de Voordeur.

Het team Open de Voordeur is een initiatief van de GGD Zaanstreek Waterland. Het creëert bewustwording over huiselijk geweld bij de mensen zelf en stimuleert hiermee de mogelijkheid om het heft in eigen handen te nemen. Ze geven op verschillende manieren voorlichting en gebruiken hiervoor onder andere ervaringsverhalen. Meer informatie is te vinden op [www.opendevoordeur.nl](http://www.opendevoordeur.nl)

Wilt u naar aanleiding van het verhaal met iemand praten, dan kunt u ook bellen met Open de Voordeur via 075-6518390.



Als we binnen alle regels, weer kunnen opstarten!!  
Nodig ik u graag hartelijk weer uit voor de koffieconcerten.  
We hebben een spiksplinternieuwe site: [www.koffieconcerten.nl](http://www.koffieconcerten.nl)  
Kaarten kunt u bestellen via [www.koffieconcerten.nl](http://www.koffieconcerten.nl)  
Telefonisch kaarten bestellen is niet meer mogelijk

wo 26 mei 2021 11.00 uur Pathétique & Mondschein  
wo.26 mei 2021 14.30 uur Pathétique & Mondschein  
wo. 30 juni 2021 11.00 uur Nocturnes van Chopin  
wo. 30 juni 2021 14.30 uur Nocturnes van Chopin



### **KORTING VOOR SVZ-LEDEN:**

#### **RESTAURANT "AAN TAFEL":**

Restaurant "Aan Tafel" is gevestigd op Dam 10 A te Zaandam, in de voormalige winkel van PERK IJzerwaren. Op vertoon van uw **SvZ-ledenpasje** krijgt u hier **20% korting** op de dan geldende prijzen voor uw diner exclusief dranken. Met uitzondering van het weekmenu of andere actie's. Reserveren is gewenst en kan telefonisch via nr. 075-6149613. Tevens kunt u reserveren per e-mail [info@aanafelzaandam.nl](mailto:info@aanafelzaandam.nl) of via de website: [www.aanafelzaandam.nl](http://www.aanafelzaandam.nl)  
Maak gebruik van deze leuke aanbieding. De eigenaren Harold en Natasja Nijdam heten u van harte welkom "Aan Tafel". Maandag en dinsdag gesloten.

#### **RIJBEWIJSKEURING:**

Voordat u een afspraak maakt koopt u eerst een gezondheidsverklaring. Aangeraden wordt dit digitaal te kopen met behulp met uw **DigiD op [mijn.cbr.nl](http://mijn.cbr.nl) of bij de Gemeente.**  
U beantwoordt de vragen en stuurt de verklaring naar het CBR. Binnen een paar weken krijgt u dan het keuringsverslag, dat de arts moet invullen.

#### **Mevrouw van Deursen in Westzaan is gestopt met het keuren voor rijbewijzen.**

Hiervoor kunt u nu terecht bij REGELZORG voor informatie: telefoon 088-2323300.

Ook bij verschillende huisartsen kunt u terecht voor een rijbewijz keuring.

**MAAK OP ONGEVEER 3 À 4 MAANDEN VAN TE VOREN EEN EN ANDER IN ORDE.**

#### **FILMS:**

In filmtheater **De Fabriek**, Jan Sijbrandsteeg 12, kunnen alle 50+ers elke donderdagmiddag (aanvang: 15.00 uur) naar de film. De entreprijs is € 6,75. Maandagtarief is € 7,75; Rosmolenfilm met pas alleen op zondagmiddag 1X per maand € 6,25. Reguliere prijs is € 9.50 en voor 65+ is deze prijs € 8,50.  
Wilt u weten welke film er komt, raadpleegt u dan het Noord-Hollands dagblad of informeer telefonisch (tel.nr. 6311993). Of [www.de-fabriek.nl](http://www.de-fabriek.nl)

**Pathé 50 plus bios** heeft een vaste ticketprijs van € 8.00 + gratis koffie/thee met iets lekkers op de **dinsdagmiddag**. Elke week worden er op vaste momenten prachtige films vertoond, waarbij het aanbod elke twee weken wisselt voor senioren. Dat is ruim 20% voordeliger dan een regulier ticket.  
In Zaandam rekent Pathé voor een kaartje € 9.00 aan alle senioren vanaf 65 jaar op alle films. U dient voor korting altijd een geldig legitimatiebewijs mee te nemen.  
Informatie omtrent de films: website van Pathé [www.pathe.nl/bioscoop/zaandam](http://www.pathe.nl/bioscoop/zaandam) of tel. 6126340.

#### **ZAANTHEATER:**

Dit theaterseizoen krijgen leden van de SvZ een bedrag van € 2,50 korting per kaart bij het Zaantheater. Op vertoon van uw SvZ-ledenpas kunt u de kortingskaarten uitsluitend bij de **kassa** van het Zaantheater kopen, dus **niet** via internet. Uitgezonderd enkele voorstellingen en de 3<sup>e</sup> rang en de Toprang.

De korting is niet geldig op reeds gekochte kaarten en in combinatie met andere kortingen.

In verband met de lage toegangsprijs van de Seniorensérie, geldt hiervoor de korting van € 2,50 **niet**.



Bron: Ingezonden stukje van een SVZ lid; naam bekend bij redactie; bedankt daarvoor.

Onderwerp: Tja, dat was vroeger....

Vroeger, ja vroeger..... dit is voor iedereen die voor 1980 geboren is en willekeurige anderen.



De kinderen van tegenwoordig worden in de watten gelegd. Ben je als kind opgegroeid in de 50er, 60er, of 70er jaren is het, terugkijkend, onvoorstelbaar dat je zo lang hebt kunnen overleven!

Als kind zaten we in de auto zonder gordels en zonder airbags; Onze bedjes waren geschilderd in prachtige kleuren met verf vol lood en cadmium;

Medicijnflesjes van de apotheek konden we gewoon open krijgen, net als de fles met bleekmiddel; deuren en ramen bedreigden continue onze vingertjes; op de fiets hadden we nooit een helm op; we dronken water met de mond aan de kraan in plaats van uit een flesje; we bouwden zeepkisten en kwamen er pas op de eerste rit bergafwaarts achter dat we geen rem hadden; een ongeluk meer of minder, we deden gewoon.

S'morgens gingen we naar buiten om te spelen en bleven de hele dag weg en moesten pas thuis zijn als de straatlantaarns aan gingen; niemand wist waar we waren; we sneden ons, braken botten en tanden sloegen elkaar een blauw oog, dat overkwam je gewoon en zo leerde je van alles, volwassenen interesseerden zich daar niet voor en de helft wisten ze ook niet.

We aten koekjes op brood met dik boter, dronken exota en werden evengoed niet te dik; we dronken met vrienden uit dezelfde fles en ook daar ging niemand dood van.

Binnen hadden we zo goed als niks; dus geen Playstation, Nintendo, Xbox, Videogames, 64 tv zenders, een eigen TV of computer of chatrooms, dus snel naar buiten.

Nee, wat wij hadden waren onze vrienden, veelal buurt/school kinderen.



We gingen naar buiten en kwamen elkaar daar tegen, of gingen naar hun huis en belden aan....., of gingen gewoon naar binnen zonder te bellen of van te voor af te spreken en meestal zonder dat onze ouders wisten waar we waren, niemand bracht of haalde ons op.

Hoe was het in vredesnaam mogelijk?

We bedachten zelf spelletjes met stokken en prikten elkaar bijna nooit in de ogen; en tennisballen, we aten wurmen en die leefden NIET voor altijd in onze magen verder? Met voetballen op straat mocht je alleen mee doen als je goed genoeg was.... Was je dat niet....., dan moest je met teleurstellingen om leren gaan!

Sommige kinderen waren niet zo goed op school en haalden onvoldoendes of bleven zitten. Dat leidde niet tot emotionele ouderavonden of zelfs tot prestatienormen die veranderden.

Soms hadden onze daden consequenties dat was logisch en daar kon niemand zich voor verstoppen. Als iemand van ons iets verbodens had gedaan was het normaal dat je ouders je er niet uit haalde in tegendeel....., ze waren het met de politie eens! Stel je voor!



Onze generatie heeft veel probleemoplossers en uitvinders voortgebracht die bereid waren risico's te nemen, we hadden vrijheid, we verzaakten (niet), we hadden succes en namen verantwoording, met al die dingen konden we zeer goed omgaan.

Herken jij je ook in deze leefregels?  
Wees blij dat je er toen bij was.....!

-----

Kan iemand ons ook benoemen wat er zo bijzonder is om in 2000 oud te worden;  
Heeft u ook iets meegemaakt; wilt u iets met ons delen in de KOMPAS?

Welke hobby heeft u ontdekt in Coronatijd;

Zijn er onderwerpen waar u meer over wilt lezen in de KOMPAS?

Stuur uw verhaal ( altijd met naam) naar KOMPAS redactie en wij maken er werk van.

# Aanmeldingsformulier Nieuwe Leden

Gegevens Aanmelder:

Naam/Voorletter(s): .....M/V

Geb. Datum: .....

Adres:.....

Postcode: ....., Plaats:.....

Telefoonnummer:.....

Datum Aanmelding:.....

E-Mail:.....

Bankrekening:.....

Handtekening:.....

=====

Gegevens Aanmelder:

Naam/Voorletter(s): .....M/V

Geb. Datum: .....

Adres:.....

Postcode: ....., Plaats:.....

Telefoonnummer:.....

Datum Aanmelding:.....

E-Mail:.....

Bankrekening:.....

Handtekening:.....

Het lidmaatschap is per jaar en bedraagt € 18,50 , dit jaar mer een eenmalige korting van € 8,50, dus voor u nu € 10,00.

Voor een partner( wonende op het zelfde adres) € 16,00, dit jaar mer een eenmalige korting van € 6,00, dus nu voor € 10,00.

Gaarne bij aanmelding betalen op onze bankrekening

NL10 RABO 0180 53 43 35 , t.n.v. Seniorenvereniging Zaanstreek

## **WAT ZIJN OUDEREN ADVISEURS [VOA's]**

Ouderenadvisering, cliëntondersteuning Wat zijn ouderenadviseurs? Dit zijn getrainde vrijwilligers die u helpen via een goed gesprek de weg te vinden bij hulpvragen op het gebied van wonen, zorg, welzijn, veiligheid, financiën en vervoer. Wij proberen u te begeleiden en terzijde te staan bij het zoeken van oplossingen aan de hand van de zogenaamde sociale kaart, wat wil zeggen: wat is er allemaal voor handen wat mij het leven en bewegen makkelijker kan maken. Mede dankzij onze ouderenadviseurs kunt u langer zelfstandig thuis blijven wonen en de regie in eigen handen houden. Zij werken op vrijwillige basis en zijn niet in dienst van de gemeente of een welzijnsorganisatie, met ander woorden zij zijn onafhankelijk, zij hebben levenservaring en nemen de tijd om met u in gesprek te gaan zodat uzelf samen met hen de oplossing bedenkt. Deze hulp is gratis voor alle senioren. U hoeft geen lid van KBO, PCOB of Seniorenvereniging Krommenie of Zaanstreek te zijn om een beroep te doen op de ouderenadviseur/cliëntondersteuner. Tijd en aandacht De hulp van de ouderenadviseur is laagdrempelig; door het vrijwillige karakter kan vaak meer tijd en aandacht aan iemand worden besteed dan dat beroepskrachten dat kunnen. Wij zoeken eerst naar oplossingen in algemene zin. Als er meer nodig is bv huishoudelijke hulp of een woningaanpassing begeleiden wij u naar het Sociaal Wijkteam (SWT) en gaan samen met u en de beroepskracht een oplossing zoeken. Geschoolde vrijwilligers Ouderenadviseurs hebben veel affiniteit met de zorg en zijn goed op de hoogte van de diverse vragen en problemen rond zorg, wonen, welzijn, veiligheid, vervoer of financiën. Zij hebben hiervoor de speciale training Ouderenadviseur/cliëntondersteuner gevolgd en krijgen regelmatig bijscholing. In Zaanstad zijn ruim 20 vrijwilligers op dit terrein actief die u graag helpen. De ouderenadviseur weet raad Enkele voorbeelden waarbij de ouderenadviseur kan helpen:

- Een gesprek met iemand die heeft geleerd te luisteren
- Zijn er sociale activiteiten in mijn buurt?
- Hoe kan ik nieuwe contacten leggen?
- Hoe regel ik huishoudelijke hulp via de gemeente?
- Ik weet niet meer goed raad met mijn administratie. Wat kan ik hieraan doen?
- Hoe werkt het regionaal taxivervoer en krijg ik de kosten vergoed?

---

### **OP GESPREK BIJ SOCIAAL WIJKTEAM? LAAT U GRATIS DESKUNDIG BIJSTAAN!**

Op gesprek bij Sociaal Wijkteam? Laat u gratis deskundig bijstaan!

Veel inwoners vinden het prettig om tijdens een gesprek bij het Sociaal Wijkteam bijgestaan te worden. Door een vriend of familielid bijvoorbeeld.

U kunt ook gratis een onafhankelijke ouderenadviseur of cliëntondersteuner vragen om u bij te staan. In het algemeen raden wij aan u altijd te laten bijstaan.

Een vrijwillige ouderenadviseur is meestal een senior die u helpt met zaken waar u zelf niet uitkomt. Hij of zij denkt met u mee over bijvoorbeeld wonen, zorg of dagbesteding.

Ook een opleiding voor dit mooie werk volgen?

Wilt u ook de scholing voor ouderenadviseurs/cliëntondersteuners volgen en met uw kennis en ervaring mensen helpen? Zoek contact met Ada Wechgelaar, zij is de coördinator en opleider van deze leergang en te bereiken op telefoonnummer 06 282 339 33. Bij voldoende deelname kan de opleiding in Zaanstad plaats vinden.



# Oostendorp Verhuizingen



Familiebedrijf sinds 1969



- \* Gespecialiseerd in particuliere verhuizingen
- \* Kantoor en bedrijfsverhuizingen
- \* Seniorenkorting
- \* Piano- en vleugeltransport
- \* Verhuur en verkoop van verhuismateriaal
- \* Opslag en transport in containers
- \* De-en montage service
- \* Budgetverhuizingen
- \* **Zie ook [www.oostendorpverhuizingen.nl](http://www.oostendorpverhuizingen.nl)**

**Tel: 075-6179078**

email: [info@oostendorpverhuizingen.nl](mailto:info@oostendorpverhuizingen.nl)

*Bespaar uzelf  
de ellende  
bel de erkende*

**OPTIMAAL**  
AUTOBEDRIJF

Auto bedrijf optimaal  
Paltrokstrat 4  
1508 EK Zaandam

## Autobedrijf Optimaal

- \*ouderwetse optimale autoservice
- \*APK keuring
- \*Altijd prijsopgave vooraf
- \*reparatie onderhoud alle merken
- \*gratis montage lampjes
- \*aircoservice
- \*service met een glimlach, ook voor senioren

U bent altijd welkom om kennis te maken met ons bedrijf.



De koffie of thee staat klaar.

**075-6164444**

[www.autobedrijfoptimaal.nl-info@autobedrijfoptimaal.nl](http://www.autobedrijfoptimaal.nl-info@autobedrijfoptimaal.nl)



PENNEMES  
110 JAAR ZAAANSE ZORG

Mennistenerf  
Zorgcentrum

## Samen zorgen in Zaanstad zuid



**Wij bieden  
de zorg die  
ú wenst**

Voor intramurale of extramurale zorg bent u bij ons aan het juiste adres.

Ook bieden wij elke week diverse activiteiten waarbij u van harte welkom bent.

[www.mennistenerf.nl](http://www.mennistenerf.nl)  
[info@mennistenerf.nl](mailto:info@mennistenerf.nl)  
tel. (075) 6123 262

[www.pennemes.nl](http://www.pennemes.nl)  
[info@pennemes.nl](mailto:info@pennemes.nl)  
tel. (075) 6504 110



Heeft u kennissen of familieleden met een bedrijf of een winkel? Misschien zouden zij wel een advertentie in het Seniorenkompas willen plaatsen. De vereniging zou daar heel blij mee zijn. Vraag s.v.p. eens rond en laat het ons weten. Dat kan ook via een mailtje aan ons mailadres.

[Seniorenvereniging-zaanstreek@outlook.com](mailto:Seniorenvereniging-zaanstreek@outlook.com)

Alvast bedankt voor uw medewerking!

## EEN GREEP UIT ONZE ACTIVITEITEN ALS WE BINNENKORT WEER OPEN MOGEN!



### **\*NIEUW\* DUITSE LES.**

Maandag van 10.30 – 12.00 uur. Kosten E. 80,00 voor 10 lessen, incl. materiaal. Uw *Urlaub* wordt er straks leuker op als u deze taal nog wat beter spreekt!



### **SPAANS: BEGINNERS EN GEVORDERDEN**

**Beginners:** Maandag 11.00 – 12.30 uur

**Meer Gevorderd:** Dinsdag 15.00 – 16.30 uur

**Licht gevorderd:** Donderdag 13.00 – 14.30 uur

**Gevorderd:** Donderdag 15.00 – 16.30 uur

Plaatsing in een gevorderde cursus na gesprekje met docente.

De kosten zijn Euro 80,00 voor 10 wekelijkse lessen, inclusief lesmateriaal.



### **GRATIS ADVIES: JURIDISCH INLOOP SPREEKUUR MARQUIS ADVOCATEN OP WOENSDAGEN VAN 09.30 – 11.30 UUR**

Een advocaat helpt u verder met alle juridische problemen.



### **SCHILDERCLUB**

**Woensdagochtend** van 09.00-11.15 uur komt “De Schilderclub” bijeen om te schilderen en tekenen. Zelf materiaal meenemen. Kom eens een keertje kijken! Kosten: Euro 5,00 per maand.



**ACHTER DE NAAIMACHINE IETS LEUKS OM HANDEN WILLEN  
HEBBEN? GA ZELF KLEDING (VER)MAKEN!** Dinsdagochtend van 09.30.-11.30 uur. Naaimachines en deskundige hulp aanwezig. kosten: Euro 24,00 p/mnd. Informatie: Joke Grinwis 0644892094.

### **STOELGYMNASTIEK**



**Iedere vrijdagochtend:** Kosten Euro 5,00. Gratis proefles 10.00 – 10.45 uur Stoelgymnastiek (dames en heren)

Als "gewone" gym moeilijk wordt, is stoelgymnastiek een goed alternatief. Ook op deze manier worden de spieren geoefend en gaat de conditie niet achteruit gaat.



RIT:

UW  
 NAAM:

.....

.....uw Pasnummer.....

itum .....tijd.....

Wat is uw klacht:

- Het vervoer was: te vroeg ..... minuten
- 
- te laat..... minuten
- Was de chauffeur behulpzaam? Ja / Nee
- Anders:

.....  
 .....

Uw klacht kunt u sturen naar: SVZ  
 Antwoordnummer 939  
 1500 VB Zaandam.

Het vervoer is niet bedoeld voor een bezoek aan een arts in het ziekenhuis, omdat de aankomsttijd niet altijd is gegarandeerd (zie de folder).

oplossing vorige keer

Nieuwe puzzel

3	2	5	6	8	9	1	7	4
8	7	1	5	4	3	2	9	6
4	6	9	7	2	1	3	5	8
2	5	4	1	7	8	6	3	9
1	9	3	4	6	5	8	2	7
7	8	6	3	9	2	5	4	1
9	1	2	8	5	4	7	6	3
6	4	8	2	3	7	9	1	5
5	3	7	9	1	6	4	8	2

Copyright 2005 M. Feenstra, Den Haag

	1		3	5		9		
				2		7	3	
		2					5	4
8					3		1	
		4	1		7	2		
	9		8					3
1	7					8		
	5	3		8				
		8		7	1		6	

Copyright 2005 M. Feenstra, Den Haag