

Beste mensen,

Wat heerlijk om te zien dat de lente in volle gang is. De bomen en struiken tonen hun frisse groene blaadjes en de bloesems kleuren de omgeving. Het is de perfecte tijd om buiten te genieten van de natuur. Ik weet niet of u de meurzen al heeft gespot, of beter gezegd, hebben de meurzen u al gespot? Deze kleine donderstenen moeten we maar op de koop toenemen in onze prachtige omgeving.

April was een maand vol bijzondere bijeenkomsten. We begonnen met een thema-ochtend over valpreventie, waarover we enkel enthousiaste reacties hebben ontvangen. Iedereen die wilde, kon zich laten testen op het risico om te vallen. Het was een informatieve en waardevolle bijeenkomst. Daarnaast hadden we een vrijwilligersmiddag om al onze geweldige vrijwilligers te bedanken. Het was een enorm succes! De middag werd gevuld met plezier en entertainment, waaronder een spannend casino-spel geleid door Matti Rietveld en zijn team. De dag werd afgesloten met een heerlijk diner verzorgd door De Klinker.

We kijken nu uit naar de komende maand met nieuwe activiteiten en bijeenkomsten. Vergeet niet de uitnodiging voor de Algemene Leden Vergadering op woensdag 7 mei, waar jullie mee kunnen beslissen over belangrijke zaken binnen onze vereniging.

ACTIVITEITEN

Maandagavond: Klaverjassen



Iedere twee weken wordt er op maandagavond geklaverjast en ook niet-leden zijn hierbij van harte welkom.

De avond start om 19.30 uur.

Voor inlichtingen kunt u terecht bij Thea Pietersen (tel. 0172-408536). De eerstvolgende keer is op 28 april en dat is de laatste keer voor de zomerstop.

Uitslagen van de afgelopen twee avonden:

Rang	31 Maart	Pnt
1 ^e prijs	Bert Tersteeg	5462
2 ^{de} prijs	Johan Fransen	5273
3 ^{de} prijs	Bep Tersteeg	5081
Poedelprijs	Coby Groenendijk	3635

Rang	14 April	Pnt
1 ^e prijs	Truus van Vliet	5925
2 ^{de} prijs	Marga Galis	5884
3 ^{de} prijs	Aart Tersteeg	5403
Poedelprijs	Rob Hage	3593



Dinsdag 29 april en dinsdag 27 mei: Keezen

Wij nodigen u van harte uit om het Keezenspel te komen spelen. U hoeft zich hiervoor niet meer van tevoren aan te melden maar u kunt gewoon komen. Ook niet-leden zijn van harte welkom.

De kosten voor deelname zijn € 2,00 per avond, inclusief twee keer koffie/thee.

De inloop is om 19.15 uur en we beginnen om 19.30 uur. Kom gezellig meedoen!



Dinsdag 13 mei: Fit op de fiets en fietscheck

Dit evenement wordt door de gemeente Nieuwkoop bij ons van 9.15 tot 12.15 in de Rietzanger georganiseerd. Marjan Bos vertelt hoe u langer fit op de fiets kunt blijven en geeft waardevolle tips. Daarnaast kunt u een gratis fietscheck doen die fietsspecialist van Eijk uitvoert. We sluiten de ochtend af met de 'grote fietsquiz'.

Dinsdag 20 mei: Verkeersveiligheid en fietsparcours

Er wordt aandacht besteed aan de verkeersveiligheid en bijbehorende verkeersregels. Etienne van Ginkel van rijkschool Van Ginkel Drive vertelt hoe u op een veilige manier deelnemer kunt blijven in het verkeer. Daarnaast fietst u een uitdagend fietsparcours en sluiten we de ochtend af met de 'grote fietsquiz'. Deze Doortrap-ochtend is van 9.15 tot 12.15 uur bij NSV'46 in Noorden aan de Gerberastraat 46.

U kunt aan één of beide Doortrapdagen deelnemen. Aanmelden kan door een e-mail te sturen naar actief@nieuwkoop.nl.



Woensdag 14 mei: Bingo

Doe mee met onze gezellige bingo. U hoeft zich niet vooraf op te geven. Er worden 8 spannende rondes gespeeld en we hopen dat veel mensen meedoen. Ook niet-leden zijn van harte welkom om deel te nemen en mee te genieten van de leuke sfeer.

Kosten: € 4,- per keer inclusief 2 kopjes koffie of thee en 1 plankje. Een extra plankje kost € 3,- per stuk.

De organisatie is in handen van Lia de Groot en Yvonne van Dijk. Kom langs en beleef een middag vol plezier!



Woensdag 21 mei: Fietstocht

De maandelijkse fietstocht wordt georganiseerd door Joop Leliveld. Waar de tocht naartoe gaat is een verrassing. Iedereen kan meedoen. Kom 21 mei naar het plein tegenover de kerk en meldt u aan.

We vertrekken om 9:30 uur en de kosten voor deelname zijn € 0,50. Bij slecht weer gaat de fietstocht niet door.

Voor meer informatie kunt u terecht bij Joop Leliveld. Tel 06-1781-6048.



Vrijdag 23 mei: Mariagrot-viering in Zevenhoven

De dienst begint om 9.00 uur.

Iedereen gaat op eigen gelegenheid naar de bestemming. Wie samen wil vertrekken, kan om 8.30 uur verzamelen op het parkeerterrein tegenover de Martinuskerk. Heeft u geen vervoer, dan kunt u contact opnemen met Hennie Toonen via e-mail:

voorzitter@club50plusnoorden.nl of telefoon 0172-409309.

Algemene Leden Vergadering

U bent van harte uitgenodigd voor de Algemene Leden Vergadering op woensdag 7 mei in de Rietzanger. Het programma start om 13.30 uur en biedt u de kans om mee te beslissen over belangrijke zaken binnen onze vereniging.

Tijdens de vergadering worden onder andere het financieel jaarverslag en het onderhoudsplan van ons verenigingsgebouw toegelicht. Ook staan er verkiezingen op de agenda, waarbij u kunt stemmen op nieuwe bestuursleden. Uw stem en aanwezigheid zijn van groot belang om samen de koers van onze club te bepalen.

Na afloop van de vergadering is er ruimte voor een gezellig samenzijn, een moment om elkaar beter te leren kennen en onze verbondenheid te vieren.

De vergaderstukken zijn per e-mail toegestuurd en liggen ter inzage in de Rietzanger. Ze zijn ook beschikbaar op onze website: <https://club50plusnoorden.nl/jaarvergadering/>.

Wij hopen u te mogen verwelkomen en samen met u een succesvolle vergadering te beleven.

VAN DE BESTUURSTAFEL



Van de bestuursvergadering van 11 april:

De laatste details over de organisatie van de vrijwilligersmiddag zijn besproken en ook is overlegd over de uitgaansdag die dit jaar op 10 juni in de Rietzanger wordt georganiseerd. Verder zijn een aantal financiële onderwerpen besproken alsook de voorbereiding van de Algemene Leden Vergadering.

De volgende bestuursvergadering is 6 mei. Heeft u punten voor deze vergadering dan kunt u die sturen naar secretaris@club50plusnoorden.nl

10 juni 'Uitgaansdag 2025'



Op 10 juni staat er een bijzondere dag op de planning voor al onze leden! Uitgaansdag is dit jaar eigenlijk een beetje rare naam, omdat we 'thuis' blijven in de Rietzanger. Maar we houden die term er toch maar in. We hebben een mooi programma voor u in petto en het belooft een gezellige dag te worden. De kosten zijn 15 euro per persoon.

Het programma start om 10.30 uur en duurt tot 16.00 uur.

We hebben allerlei leuke activiteiten georganiseerd en natuurlijk ontbreekt een heerlijke lunch niet. Deze dag is ook een leuke gelegenheid om bij te praten en nieuwe vrienden te maken.

U kunt zich tot maandag 2 juni aanmelden via het inschrijfformulier in de Rietzanger of stuur een e-mail naar secretaris@club50plusnoorden.nl.



Themabijeenkomst valpreventie

Wat u kunt doen om een val te voorkomen

Zo lang mogelijk gezond blijven, zelfstandig zijn en zelfstandig wonen. Zo blijft u genieten van de dingen die voor u belangrijk zijn. Ook als u ouder wordt. Een val kan dit in één klap veranderen, zelfs als u nog gezond en sterk bent. Wist u dat er jaarlijks zo'n één miljoen 65-plussers vallen?

Gelukkig kunt u zelf veel doen om een val te voorkomen. Bijvoorbeeld door uw spieren en balans te trainen. Ook gezond eten en regelmatig uw

ogen laten controleren zijn belangrijk.

Op www.hoesterkstaik.nl staat een overzicht van alle tips om een val te voorkomen.

Hoe sterk u staat

Tijdens de themabijeenkomst op vrijdag 4 april deden deelnemers een aantal testen die inzicht geven in fysieke fitheid en valrisico. In totaal zijn er 43 bezoekers gescreend/getest. Uit deze groep is gebleken dat:

21 inwoners een laag valrisico hebben.

21 inwoners een matig valrisico hebben.

1 inwoner een hoog valrisico heeft.

Kon u er niet bij zijn dan kunt u via www.nieuwkoop.nl/valpreventie een online risicotest doen. Door het beantwoorden van een aantal korte vragen krijgt u inzicht in uw valrisico.

Wanneer u een laag valrisico heeft kunt u gewoon blijven doen wat u al doet: lekker blijven bewegen. Blijf uw fysieke fitheid wel goed in de gaten houden en trek aan de bel wanneer u merkt dat bewegen minder makkelijk gaat. Of wanneer u onzeker bent tijdens het bewegen en angst hebt om te vallen. Bij een matig of hoog valrisico adviseren we u om actie te ondernemen. Wanneer u een matig valrisico heeft komt u in aanmerking voor de valpreventieve cursus STERK & STABIEL. Binnen onze gemeente bieden Fysio Zwanenburg, Fysiotherapie Nieuwveen en ProMove deze cursus aan.

Alle bezoekers die tijdens de themabijeenkomst een matig valrisico scoorden zijn benaderd om mee te doen met deze cursus. En het goede nieuws is dat op woensdag 7 mei gestart wordt met een eerste groep. Het is een cursus van acht bijeenkomsten die grotendeels door de gemeente wordt

vergoed. U betaalt alleen een eigen bijdrage van €25,-. Gedurende het jaar worden er meerdere cursussen aangeboden. Kijk voor meer informatie op www.nieuwkoop.nl/valpreventie. Wanneer uit de valrisico-test blijkt dat u een hoog valrisico heeft, dan adviseren we om contact op te nemen met uw huisarts. Via deze route komt u in aanmerking voor een individueel programma bij de fysiotherapeut. Dit programma wordt vergoed door uw zorgverzekeraar.

Contact

Heeft u na het bijwonen van de themabijeenkomst of na het lezen van deze informatie vragen? Of wilt u graag persoonlijk advies? Beweegcoach Dennis Boer helpt u graag verder. Neem contact met hem op via actief@nieuwkoop.nl of bel naar 14 0172.

LEDENADMINISTRATIE

We hebben weer nieuwe leden mogen verwelkomen:



- Dhr. J. Meys
- Mevr. K. van Bakel-Brueijs
- Mevr. W. Stunnenberg-v.d. Zwet
- Mevr. R. van der Meer
- Mevr. E. Rijken-Markesteijn
- Mevr. H. Vianen

We wensen deze nieuwe leden heel veel plezier bij hun deelname aan onze activiteiten.

Helaas is er ook verdrietig nieuws aangezien er een lid is overleden:



- Dhr. G. van Leeuwen

Wij wensen zijn familie veel sterkte bij het verwerken van dit verlies.

Wij hebben via Martien van Noordenburg namens Platform Gehandicapten & Senioren in Nieuwkoop (PGSN) verschillende tips en informatie ontvangen die interessant kunnen zijn voor onze leden. Daarom delen wij deze graag met u:



1. Noodfonds energie Website: www.noodfondsenergie.nl

Huishoudens met een laag inkomen en een hoge energierekening kunnen voor 6 maanden financiële steun ontvangen. Dit is voor huishoudens met een bruto-inkomen lager dan € 3.400,00 (alleenstaand) of € 4.740,00 (samenwonend)

2. Energiebesparingsfonds Website: <https://www.nieuwkoop.nl/energiebesparingsfonds-subsidie> of via 140172. Wilt u uw huis verduurzamen? De gemeente Nieuwkoop draagt bij aan de kosten via het Energiebesparingsfonds. Wanneer u besluit uw woning te isoleren of te voorzien van nieuwe beglazing komt u mogelijk in aanmerking voor de gemeentelijke subsidie uit het Energiebesparingsfonds.

3. Huishoudelijke hulp. Nu is nog huishoudelijke hulp via de WMO beschikbaar voor ongeveer €20,00. De verwachting is dat in 2026 de eigenbijdrage ongeveer € 23 zal zijn oplopend tot 328 per maand (afhankelijk van het inkomen).

Hartelijke groeten en **BLIJF IN BEWEGING!**
Het bestuur van Club 50plus Noorden

