

KBO



Wijdmeren

COLOFON:

Voorzitter:

Cees Brouwer
Rivièrahof 5
1394DB Nederhorst den Berg
cees.brouwer@wxs.nl

Secretaris:

Joke. Buijs-van de Ven
Machineweg 48
1394AW Nederhorst den Berg
0294 252102
Hansenjokebuijs@ziggo.nl

Penningmeester en ledenadministratie

Jacques Dunselman
Rivièrahof 12
1394DC Nederhorst den Berg
06-23522436
jmdunselman@planet.nl

Lid:

Greet vd Broek
Wilgenlaan 18
1394 JS Nederhorst den Berg
06 44105670
gertengreetvandenbroek@gmail.com

website:

wijdmeren.kbo-noordholland.nl

email:

kbowijdmeren@gmail.com

Dit bulletin verschijnt als inlegvel bij de Nestor van juni/juli. Kopij aanleveren bij Trudi Swinkels, voor de eerstvolgende uitgave vóór 16 augustus 2025 (tswinkels57@freeler.nl)

Contributie voor 2026:

€ 21,00 op
NL96 INGB 0001763110
t.n.v. KBO Wijdmeren
o.v.v. verenigingsjaar.
U ontvangt geen acceptgiro!

Opzeggen van het lidmaatschap voor 1 december van het lopende jaar bij de ledenadministratie

NIEUWSWIJZER

Bijlage bij de Nestor, jaargang 18 nr. 06,

KRACHTIG OUDER WORDEN

Waardevolle dialoogsessies over wonen, zorg en sociaal contact op Woensdag 2 juli van 13.00- 17.00 uur.
Plaats: Huis van Eemnes, Noordersingel 4, 3755 EZ Eemnes.

Hoe wilt u wonen als u ouder wordt? En als u zorg nodig heeft, hoe regelt u dat? Heeft u mensen om u heen die u kunnen ondersteunen, en u hen? Praat mee tijdens de dialoogsessies 'Krachtig ouder worden - praat vandaag over morgen' in samenwerking met de beweging van Zorg naar Gewoon Leven. De gesprekken gaan over wonen, zorg en sociaal contact. Tijdens de sessies ontdekt u hoe u zelf de regie houdt over uw leven en krachtig ouder kunt worden.

U bent van harte welkom. Meedoen is gratis. Graag wel vooraf aanmelden via www.deseniorencolatie.nl

Presentatie & muziek: Marlies Claasen en Tom Klein.

Spreker: Pieter Hilhorst (Raad voor Volksgezondheid & Samenleving)

Spreker: Jan Smelik (Nederland Zorgt voor Elkaar)

Dialoog in kleine groepen (6 tot 8 senioren)

Kenniscafé met welzijnsorganisaties uit de regio.

Gezellige afsluitende borrel.

Lunch op 10 juni.

Ondanks de regen waren we met 36 personen. Om 12.15 uur opende onze voorzitter Cees Brouwer met een korte overdenking waarin hij verder borduurde op de lezing over de pelgrimstocht die Gé en Mariska Leurs hebben gemaakt.

De lunch viel in de smaak bij iedereen en vooral de prei- aardappel- mosterdsoep vond gretig aftrek. De pan van 5 liter was helemaal leeg! Mocht u deze soep zelf willen maken kunt u deze vinden via de volgende link: <https://www.marnemosterd.nl/recepten/prei-aardappel-soep/>

Om 13.45 uur ging iedereen voldaan naar huis.

De museumbus

Op 2 juni zijn we met een volle museumplusbus (45 personen, waarvan er 13 uit Wijdmeren kwamen) naar het H'ART Museum Amsterdam geweest. Ontvangst met koffie, een rondleiding en een lunch. Alles heel goed verzorgd.

KBO Gooi Oost was de initiatiefnemer.

De Museum Plus Bus arrangementen worden gratis aangeboden dankzij de deelnemers van de VriendenLoterij.

Bestuur

Ons bestuur is weer compleet met Greet van den Broek. Greet, we heten je van harte welkom.

Wist u dat...?

- Wist u dat... senioren extra kwetsbaar zijn voor uitdroging in de zomer? Drink voldoende water, zelfs als u geen dorst heeft.
- Wist u dat... hitte-uitputting en zonnesteken sneller kunnen optreden bij senioren? Zoek de schaduw op en vermijd de middaghitte.
- Wist u dat... uw huid in de zomer extra bescherming nodig heeft? Smeer u goed in met zonnebrandcrème met minimaal factor 30 en draag beschermende kleding.
- Wist u dat... lichtere maaltijden en veel fruit en groenten ideaal zijn voor senioren in de zomer? Ze helpen u gehydrateerd te blijven en voelen minder zwaar aan.

ZIJN POWERNAPS GOED VOOR JE GEHEUGEN?

Een middagdutje, een schoonheidsslaapje, of een powernap. Slapen overdag voelt misschien lui, maar het zou zomaar eens gezond kunnen zijn. In dit artikel lees je wat een dutje doet met je geheugen.

Invloed op geheugen

Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat powernaps goed kunnen zijn voor je geheugen. Door een kort dutje voel je je minder moe en let je beter op. Je kunt ook makkelijker dingen onthouden die je net hebt geleerd. Hoelang je die informatie vervolgens onthoudt, weten we nog niet. Ook is het goed om te weten dat niet ieder soort dutje helpt

Fabel

Lang dachten onderzoekers zelfs dat dutjes slecht zijn voor je hersenen. Uit nieuw onderzoek blijkt dat dit niet klopt.

Eerst leek het alsof mensen die vaak een dutje deden, een grotere kans hadden op dementie. Maar later ontdekten onderzoekers dat dit niet door de dutjes kwam. Veel van de mensen die zeiden vaak dutjes te doen, hadden namelijk andere gezondheidsproblemen, zoals hartklachten. Daardoor waren ze vaker moe en sliepen ze vaker overdag. Bij deze mensen zorgden hun gezondheidsproblemen dus voor een hogere kans op dementie, niet de dutjes zelf.

Hoe lang mag een dutje zijn?

Een dutje op zijn tijd heeft voordelen. Of je echt uitgerust wakker wordt en goed kunt nadenken, hangt af van hoe lang je slaapt.

Een powernap van 15 tot 30 minuten zorgt ervoor dat je je snel weer fris voelt. Wanneer je langer dan 30 minuten slaapt, is de kans groot dat je duf en moe wakker wordt. Dat is een nadeel als je daarna meteen iets moet doen.

Wel kan een langer dutje van 60 tot 90 minuten volgens onderzoekers een sterker effect hebben op je geheugen. Na een langer dutje is de kans groter dat je informatie voor langere tijd onthoudt dan na een kort dutje. Naar het effect van langere dutjes moet nog wel meer onderzoek gedaan worden. Een langer dutje heeft bovendien ook nadelen. Het kan er namelijk voor zorgen dat je in de nacht slechter slaapt.

Powernappen voor een beter geheugen?

Kortom, een kort dutje overdag kan helpen om tijdelijk beter te presteren. Je voelt je daarna vaak even scherper en kunt informatie beter onthouden.

Voor het beste resultaat slaap je niet langer dan 30 minuten. Doe dit het liefst tussen één en drie uur 's middags. Dan ben je van nature wat moe en zit het dutje ver genoeg van je avondslaap af