

KBO



Wijdmeren

COLOFON:

Voorzitter:

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

Secretaris:

Joke. Buys-van de Ven
Machineweg 48
1394AW Nederhorst den Berg
0294 252102
hansenjokebuys@gmail.com

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 februari. Kopij aanleveren bij Trudi Swinkels, voor de eerstvolgende uitgave vóór 16 februari 2026 (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 19 nr. 1

Nieuwjaarsreceptie

Beste KBO leden,
Helaas hebben wij onze Nieuwjaarsreceptie van 6 januari jl moeten afgelasten. Het leek ons niet verantwoord u op pad te sturen door dit pak sneeuw. Jammer dat we elkaar geen Nieuwjaar hebben kunnen wensen onder het genot van een hapje en een drankje. We bewaren de toast op ons aller gezondheid tot de volgende keer. Niettemin wil ik jullie mede namens het bestuur nog een fijn jaar wensen met dit lieve gedicht.

Hartelijke groet, Lia Moote

dat dit jaar
voor jou mag zijn
een jaar van warmte
en van kracht
van vrede en van zonneschijn

een jaar van liefde
van een lach
van zegeningen
groot en klein
precies genoeg
voor elke dag.

KBO contributie 2026

Mocht u uw contributie voor 2026 al hebben overgemaakt (ja er zijn vlotte mensen onder ons) dan hoeft u niet verder te lezen. Maar indien u de contributie nog niet heeft overgemaakt, wilt u dat dan zo snel als mogelijk doen. De contributie voor 2026 bedraagt € 21,00 per persoon. Indien de partner ook lid is, bedraagt de contributie €42,00. Voor KBO leden in de buitengebieden (dus die niet wonen in de gemeente Wijdmeren) bedraagt de contributie €31,00 per lid. U kunt de contributie overmaken naar rekeningnummer NL 96 INGB 000 17631 10 ten name van KBO Wijdmeren, omschrijving: contributie 2026.

Nogmaals een rectificatie

Hieronder de juiste nummers van het klusjesteam Wijdmeren.
Nederhorst den Berg/Ankeveen: telefoonnummer 035-656 30 01
Kortenhoef / 's Graveland: telefoonnummer 06 51 69 70 15
Loosdrecht: telefoonnummer 035-683 44 93

Activiteiten

De activiteitencommissie is druk bezig om samen met nog wat andere partijen leuke, gezellige en ook informatieve middagen te organiseren.

Noteert u vast 7 april in uw agenda. Dan wordt de algemene ledenvergadering gehouden. U bent daar van harte voor uitgenodigd. Hou de nieuwswijzer in de gaten voor de andere data en de activiteiten. We gaan er weer een leuk jaar van maken.

Wendbaar blijven: Waarom "snel kunnen reageren" belangrijker is dan u denkt

Naarmate we ouder worden, focussen we vaak op wandelen voor de conditie en eventueel de sportschool voor de kracht. Dat is heel goed, maar er is nog een derde ingrediënt nodig: **wendbaarheid**.

In het dagelijks leven gebeuren dingen namelijk zelden volgens een vast plan. Een kleinkind dat plotseling tegen u oprent, een hondje dat voor uw voeten loopt, of een stoeptegels die net iets hoger ligt dan verwacht. Op zulke momenten heeft u niet alleen kracht nodig, maar vooral het vermogen om **snel te schakelen**.

Wat is wendbaarheid precies?

Wendbaarheid is het vermogen van uw lichaam en hersenen om samen te werken. Het gaat erom dat u:

1. Een onverwachte situatie **ziet**.
2. Uw hersenen **direct een seintje** geven aan uw benen.
3. Uw spieren **vlot en soepel** van richting veranderen.

Waarom is dit juist nu zo belangrijk?

Veel valpartijen gebeuren niet omdat de spieren te zwak zijn, maar omdat de "reactiesnelheid" wat is weggezaakt. Door uw wendbaarheid te trainen, leert u uw lichaam om niet te verstijven bij een onverwachte beweging, maar om soepel op te vangen of uit te wijken. Het geeft u het zelfvertrouwen terug om overal te gaan en staan waar u wilt.

Drie eenvoudige manieren om dit te oefenen:

U hoeft hiervoor niet naar de sportschool. Het kan gewoon tijdens uw dagelijkse bezigheden:

- **De Zigzag-wandeling:** Loop tijdens uw dagelijkse wandeling niet alleen in een rechte lijn. Loop eens bewust met een bochtje om een lantaarnpaal heen of wandel in een flauwe slalom over het trottoir.
- **Zijwaarts stappen:** We lopen bijna altijd vooruit. Oefen eens om een paar stappen opzij te zetten (zoals een krab), terwijl u zich eventueel vasthoudt aan het aanrecht. Dit trapt de heupspieren wakker die u helpen bij het bewaren van uw evenwicht.
- **De "Stop-en-Go":** Vraag aan een partner of vriend om tijdens het wandelen onverwacht "Stop!" te roepen. Probeer dan direct stil te staan. Dit traint de verbinding tussen uw oren, hersenen en voeten.



Kortom: Kracht is de motor, maar wendbaarheid is het stuur. Een goede chauffeur zorgt voor beide!

Voor u gelezen in Weekblad Wijdmeren

Van 'Fixi' naar 'Zo Gemeld'

Vanaf 6 januari kunt op een nieuwe manier een melding doen over de openbare ruimte. Er wordt overstapt op de nieuwe applicatie 'Zo Gemeld'. Daarmee kunt u makkelijk en snel een melding doen over bijvoorbeeld een overvolle prullenbak, een losliggende stoeptegels, een gat in de weg of een gevaarlijke verkeerssituatie. De nieuwe applicatie vervangt Fixi, dat u nu nog kunt gebruiken. Meldingen die u tot en met 31 maart via Fixi doet, handelen we nog wel af. 'Zo Gemeld' is eenvoudig te gebruiken op telefoon, tablet en computer en wordt al door vele andere gemeenten gebruikt. Bij een melding geeft u een korte omschrijving en de exacte locatie door. Ook kunt u gemakkelijk een foto toevoegen. Een melding kan anoniem worden gedaan, maar dat hoeft niet. Persoonlijke gegevens worden na één jaar verwijderd uit het systeem. Ook kunt u direct zien welke meldingen er al zijn gedaan op die locatie en wat de status is van uw melding. De nieuwe applicatie is te vinden op wijdmeren.nl/meldingen. Heeft u problemen met de applicatie of komt u er zelf niet helemaal uit? Neem dan contact met ons op via telefoonnummer 14 035, wij helpen u dan graag op weg.