

**KBO**



## Wijdmeren

COLOFON:

**Voorzitter:**

Cees Brouwer  
Rivièrahof 5  
1394DB Nederhorst den Berg  
[cees.brouwer@wxs.nl](mailto:cees.brouwer@wxs.nl)

**Secretaris:**

Joke. Buijs-van de Ven  
Machineweg 48  
1394AW Nederhorst den Berg  
0294 252102  
[hansenjokebuijs@gmail.com](mailto:hansenjokebuijs@gmail.com)

**Penningmeester en leden-  
administratie**

Jacques Dunselman  
Rivièrahof 12  
1394DC Nederhorst den Berg  
06-23522436  
[jmdunselman@planet.nl](mailto:jmdunselman@planet.nl)

**Lid:**

Greet vd Broek  
Wilgenlaan 18  
1394 JS Nederhorst den Berg  
06 44105670  
[gertengreetvandenbroek@gmail.com](mailto:gertengreetvandenbroek@gmail.com)

website:

[wijdmeren.kbo-noordholland.nl](http://wijdmeren.kbo-noordholland.nl)

email:

[kbowijdmeren@gmail.com](mailto:kbowijdmeren@gmail.com)

Dit bulletin verschijnt als inleg-  
vel bij de Nestor van mei.  
Kopij aanleveren bij Trudi  
Swinkels, voor de eerstvol-  
gende uitgave vóór 16 juni  
2026  
([tswinkels57@freeler.nl](mailto: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 lidmaat-  
schap voor 1 december van  
het lopende jaar bij de leden-  
administratie

## NIEUWSWIJZER

Bijlage bij de Nestor, jaargang 19 nr. 5

### Komende activiteiten:

23 juni: High Tea in de Bergplaats. We starten om 14 uur. Zaal open om 13.45 uur.

U kunt u opgeven tussen 15 en 18 juni, per mail of telefonisch bij:  
Josseline Flaming, e mail: [flamingjosseline@gmail.com](mailto:flamingjosseline@gmail.com)  
telefoon: 06 50850547

Trudi Swinkels, e mail: [tswinkels57@freeler.nl](mailto:tswinkels57@freeler.nl)  
telefoon: 06 53942078

Geef svp aan met hoeveel personen u komt en of u een voedselallergie heeft. We hebben een beperkt aantal plaatsen, dus vol is vol.

### Verslag 12 mei

Op dinsdag 12 mei kwamen maar liefst 40 belangstellenden samen in de Bergplaats. Het was een leerzame en gezellige middag waarbij we werden bijgepraat over zorg en ondersteuning.

Drie dames van stichting MEE en Mantelzorg Gooi en Vecht gaven een duidelijke presentatie. De volgende belangrijke onderwerpen kwamen aan bod:

Hoe u zo lang mogelijk veilig en prettig thuis kunt blijven wonen.

Uitleg over verschillende wetten, zoals de WMO en de Wet langdurige zorg.

Welke hulp er mogelijk is als zelfstandig wonen lastiger wordt.

Wat stichting MEE precies voor u kan betekenen.

Er werd ook uitgebreid gesproken over mantelzorg. Wanneer bent u nu precies een mantelzorger? Er werd uitgelegd welke regelingen en groepsactiviteiten er zijn om mantelzorgers te ondersteunen in hun waardevolle werk.

Na de pauze was het tijd voor ontspanning. We hebben, onder leiding van Lida Pauw, genoten van een Bingo met leuke prijzen. Het was een geslaagde middag met een mooie balans tussen informatie en gezelligheid.

### Verslag busreis 13 April: Abdij van de Kempen

Na dat iedereen was ingestapt op verschillende plaatsen (en op tijd!), reden we een mooie route naar de Kempen en het paspoort moest mee. We hadden weer onze vertrouwde buschauffeur. Ze vertelden ons onderweg heel veel. Onderweg een koffie en thee stop met een gebakje en net voor de abdij kregen we een heerlijke 3 gangen maaltijd. Bij de abdij aangekomen werden we begeleid door een deskundige gids die ons veel vertelde. In de abdij van de Postel woonden 19 broeders en paters en daarnaast verbleven er nog 6 religieuzen buiten de abdij. De kapel hebben we bezocht zowel binnen als buiten en het was heel indrukwekkend.

De film was zeer interessant en ook de eigen gemaakte kaas en het kruidendrankje smaakten goed. Er was een winkeltje waar je van alles kopen kon. We hadden mooi weer, op de terugreis een beetje regen, maar toen zaten we toch in de bus. Iedereen kwam weer voldaan en veilig thuis en nu op, naar de volgende busreis. Heel veel dank voor de organisatie en de buschauffeur.

Groetjes van een KBO lid

## Busreizen

Er zijn twee opties in het vroege najaar voor een busreis.

1. De door KBO Wijdemeren georganiseerde eendaagse busreis op 14 september naar Ruinerwold  
Hiervoor ontvangt u nog nadere informatie van Bep ten Berge.
2. 5- daagse reis Münsterland – Westfalen (14 – 18 september) georganiseerd door KBO Gooi Oost  
Opstappen: Weesp, Nederhorst den Berg, Huizen.  
Hotel: Hotel Clemens - August  
Kosten: €705,00 per persoon (33-45 personen) of € 800,00 per persoon (tot 32 personen).  
Toeslag 1-persoonskamer € 80,00 per persoon  
Toeslag 2- persoonskamer voor alleengebruik € 159,00 per persoon.  
Verblijf: Hotel Clemens – August in Ascheberg/ Davensberg in het hart van Münsterland.

Vraag de uitgebreide folder aan: [secretaris@kbogooioost.nl](mailto:secretaris@kbogooioost.nl) of 06-18565977

## Rust in je telefoon: zo maak je een telefoon simpeler in gebruik

Met een mobiele telefoon kun je bellen, appen, luisteren, kijken en zelfs betalen. Voor wie niet gewend is om veel met een smartphone te werken, of bijvoorbeeld bij beginnende dementie, kan het gebruik van de telefoon lastig zijn. Hier lees je hoe je een gewone smartphone eenvoudiger kunt maken.



Waar begin je?

Je smartphone kun je helemaal aanpassen naar jouw wensen. De meeste instellingen zijn eenvoudig aan of uit te zetten.

Algemene tips voor eenvoudiger gebruik:

- **Makkelijker lezen:** Stel grotere letters in en verhoog de helderheid van het scherm. Zo wordt alles beter zichtbaar en leesbaar.
- **Minder afleiding:** Verberg of verwijder apps die niet belangrijk zijn. Zet meldingen uit en kies een rustige achtergrond om de telefoon overzichtelijk te houden.
- **Vergissingen voorkomen:** Maak de kans op per ongeluk bellen kleiner door aanpassingen te doen in de instellingen.

Wil je weten hoe je dit doet? Klik op jouw type telefoon voor uitleg of vraag iemand om je hierbij te helpen:

### iPhone

<https://www.dementie.nl/veiligheid-en-zelfstandigheid/zelfstandig-en-veilig-wonen/handige-instellingen-op-je-iphone-apple>

### Android

<https://www.dementie.nl/veiligheid-en-zelfstandigheid/zelfstandig-en-veilig-wonen/handige-instellingen-op-je-telefoon-android>

bron: nieuwsbrief mei 2026 Alzheimer Nederland

## Gordelroosvaccinatie

Zoals het er nu naar uit ziet wordt vanaf 2027 het gordelroosvaccin gratis aangeboden aan mensen die dat jaar 60 jaar worden. Dat is een belangrijke stap, maar véél te beperkt. Hierdoor vallen mensen van 61 jaar en ouder buiten de boot. Terwijl juist zij een hóger risico lopen.

Het vaccin kost maar liefst 400 euro. Voor veel mensen vormen de kosten een veel te hoge drempel, waardoor zij er geen gebruik van kunnen maken.

Gordelroos kan leiden tot hevige pijn, langdurige zenuwpijn en ernstige complicaties. Er is een effectief vaccin beschikbaar, maar dit wordt vanaf volgend jaar dus nog lang niet voor iedereen ver-  
goed.

Daarom pleit KBO, in samenwerking met de Seniorencoalitie, voor uitbreiding van het gratis aanbod. Dan kunnen meer mensen zich beschermen tegen gordelroos. Om dit te bewerkstelligen is de Seniorencoalitie een petitie gestart. Tekent u mee?

<https://www.gordelroos.petities.nl/>