

# SENIOREN KOMPAS

SENIORENVERENIGING ZAA NSTREEK



INFORMATIE EN ACTIVITEITEN

SEPTEMBER-OCTOBER 2025

13e JAARGANG NUMMER 5



**NAUERNA**



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)

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

Voorzitter	Vacant	
Penningmeester	Mw. Y. van der Zon	0657560210
Ledenadministrateur	Mw. W. Servaas	0756704333
Secretaris	Mw. C. Meiling	0756166298
Lid	Mw. A.E.F. Brans	0756352846
Lid	Mw. A. Huijsman	0620937313
Notulist	Mw. A.P. Froom	0756147035

Ledenadministratie: Mw. W. Servaas 075-6704333  
e-mail: [senzaan@seniorenverenigingzaanstreek.nl](mailto:senzaan@seniorenverenigingzaanstreek.nl)

**Geen Senioren Kompas ontvangen: mail of bel de ledenadministratie**

Redactie: Agnes Brans : [senzaan@seniorenverenigingzaanstreek.nl](mailto:senzaan@seniorenverenigingzaanstreek.nl)  
Copy voor het Kompas no 6 2025, **inleveren voor 10 oktober 2025**

Coördinator LIEF EN LEED Ida Konijn 0623240610  
Ria Goedhart 06163813`16

Organisatie en informatie reizen : Wil Zaaijer 075 6147950

**Inlichtingen: belastingaangifte ( zorg- en huurtoeslag)**

Mw. F. Prins	0621233398
Mw. M. Hollander	0615353648
Mw. N. van Eldert	0756120196
Dhr. W. Timmerman	0616623447
Dhr. J. Slot	0628538686



## VOORWOORD

Beste leden,

Het is, als u dit Senioren Kompas in de brievenbus (of digitaal) ontvangt, al weer september. De tijd gaat enorm hard. We mochten mooie zomerdagen beleven (sommige zelfs een beetje erg warm) en ook veel regen en zelfs een stormpje met bliksem en onweer is voorgekomen. Hopelijk wordt het een mooie nazomer.

In juli was er de vakantie naar Ootmarsum, die een groot succes was. Eén der deelnemers aan deze vakantie heeft zelfs een mooi gedicht met betrekking tot deze vakantie gemaakt. Dit gedicht kunt u verderop in dit Senioren Kompas vinden.

1 juli was er de feestelijke middag in De Bullekerk met optreden van Sandra Mooy en Peter Marnier, die onze vereniging u, haar leden, aanbood. Het was echter ook de warmste dag van de maand, waardoor voor enkelen van u, leden, helaas de reis naar De Bullekerk te warm was en u zo verstandig was thuis te blijven. In De Bullekerk zelf hadden we 8 grote ventilatoren geplaatst zodat het binnen koel genoeg was.

Het was reuze gezellig met een hapje en een drankje en een goochelaar die verbluffende kaart- en koordtrucs aan de tafels uitvoerde.

Dan was er 12 augustus de mooie dagtocht met een rondvaart over de Vecht.

Op 24 september is er de welbekende Lady's Day bij VanderKlooster Mode. U kunt zich hier nog voor opgeven. Op 6 november is er een dagtocht naar het Land van Strijen met bezoek aan het Museum van Strijen. Verderop in dit Senioren Kompas vindt u nadere informatie over deze dagtochten.

Op vrijdag 5 september start - na de zomerstop - de bingo weer in De Vuister. In oktober is de bingo niet, zoals gebruikelijk, op de eerste vrijdag van de maand maar, in verband met een activiteit van De Vuister zelf, op de tweede vrijdag van de maand, namelijk op vrijdag 10 oktober. Op vrijdag 3 oktober organiseert De Vuister de jaarlijkse seniorenmarkt. Dit jaar staan ook wij, uw Seniorenvereniging Zaanstreek, met een kraampje op deze markt. U, onze leden, bent van harte welkom om een kijkje te komen nemen. Verdere informatie hierover verderop in dit blad.

Belangrijk is een update over de stand van zaken met betrekking tot het voortbestaan van onze vereniging. Helaas kunnen wij u nog niets definitiefs mededelen, maar wel een positief bericht geven.

Er hebben zich, via Zaankanters voor Elkaar, 2 dames gemeld die belangstelling hebben om alle 3 open functies (penningmeester, ledenadministrateur en redacteur Senioren Kompas) over te nemen.

Door de vakantie periode (de bewuste dames zijn nu met vakantie) is er, op dit moment dat dit voorwoord wordt geschreven, alleen telefonisch – een heel positief - contact geweest.

Verdere besprekingen volgen op zeer korte termijn.

Het Bestuur



## 5 daagse reis naar het Stadshotel in Ootmarsum Van 7 t/m 11 juli 2025



Op maandagochtend rond 9 uur kwam de bus ons ophalen om ons naar Ootmarsum te brengen.

Wil Zaaijer deelde aan iedereen een verrassingszakje en een mooi programmaboek uit en de stemming zat er meteen al goed in.

Op dus naar de eerste stop in Soest waar de koffie of thee met gebak al klaar stond.

Veel gebakjes zouden er deze vakantie week nog volgen.

Rond het middaguur kwamen we aan in het Stadshotel, dat gelegen is in het gezellige centrum van de stad Ootmarsum. (Niet het woord 'dorp' gebruiken werd ons meegedeeld.)

Nadat iedereen genoten had van de uitgebreide lunch werden de kamers opgezocht.

Vervolgens was er een vrije middag om wat te rusten of Ootmarsum te gaan verkennen.

Dat kon ook nog na het diner toen de gids de mensen, die hiervoor interesse hadden, kwam ophalen voor een rondleiding door het

centrum.

Voor dag 2 stond er een bezoek aan het Bolletje Museum in Almelo op het programma waar een duidelijke uitleg werd gegeven over de geschiedenis van dit merk.

Helaas konden de mensen met een rollator niet mee naar het op de eerste verdieping gelegen museumgedeelte, omdat er geen lift was.

Gelukkig werd er beneden een film vertoond, zodat toch iedereen op de hoogte werd gebracht van het ontstaan van Bolletje. Hierna volgde de lunch.

Vervolgens reden we met de bus de zogenaamde smokkelroute langs de grens.

We genoten van de schilderachtige groene landschappen van de Achterhoek.

Na het diner wachtte ons een optreden van een zangeres, zanger en pianist van het operettegezelschap Capriccio. Niet alleen opera- en operetteliederen werden ten gehore gebracht, maar ook de bekende 'meezingers'. Het was gezellig.

Op dag 3 gingen we 'de boot in'. In Duitsland werd er bij Lingen een stuk gevaren over het Ems-Vechte Kanal. Na de lunch hadden we tijd om te wandelen, wellicht ook nog te winkelen in het plaatsje Steinfurt.

Ook voor de avond was er wederom voor vertier gezorgd. Degenen, die er interesse in hadden, konden naar een nabij gelegen hotel gaan waar een boerendansavond was georganiseerd, uitgevoerd door de Ootmarsumse Boerendansers.

Accordeonmuziek en klompengestamp, het was een fantastisch folklorefeest.

In de ochtend van dag 4 konden we naar de weekmarkt van Ootmarsum gaan of toch nog maar eens wat kleding kopen in een van de vele winkeltjes.

Na de lunch weer de bus in voor een bezoek aan het kristalmuseum in Borculo, waar een grote collectie kristallen, mineralen, edelstenen en fossielen te bewonderen is.

Ook hier jammergenoeg geen lift en de 'rollatormensen' werden beneden bijgepraat.

De laatste avond brak aan. Iedere avond konden we genieten van een heerlijk diner.

Nu stond er een fantastisch uitgebreid koud- en warmbuffet voor ons klaar.

Alsof dit nog niet genoeg was volgde er tot slot nog een dessertbuffet, waar je echt niet van af kon blijven.

Voor de avond stond er, hoe kan het ook anders, de Bingo op het programma, die door de eigenaresse van het hotel werd geleid. Er waren leuke prijzen en een 'spectaculaire' hoofdprijs te winnen.

En toen brak de vrijdag alweer aan, 's Morgens koffers pakken of nog even in het stadje wandelen. De laatste lunch in het hotel, afscheid nemen van de eigenaren en op weg gingen we naar de Lage Vuursche voor een thee- of koffiestop. Als afsluiting was er nog een heerlijk diner in Ter Aar. Hier werd Wil heel hartelijk bedankt voor het organiseren en begeleiden van de fijne vakantie.

Om ongeveer 20.00 uur kwamen we weer veilig aan in de Zaanstreek.



## AGENDA

ACTIVITEITEN	LOCATIE	DAG	DATUM	TIJD
<b>SEPTEMBER 2025</b>				
Eetclub	Mennistenerf	woensdag	03 september	17.00 uur
Bestuur	IJdoorn	vrijdag	05 september	09.30 uur
Bingo	De Vuister	vrijdag	05 september	13.30 uur
Filmvoorstelling	Pathé Zaandam	donderdag	11 september	14.00 uur
Eetclub	Mennistenerf	woensdag	17 september	17.00 uur
Kloostermode	Vrieschgroenstraat 5	woensdag	24 september	09.00 uur
<b>OKTOBER 2025</b>				
Eetclub	Mennistenerf	woensdag	01 oktober	17.00 uur
Bestuur	IJdoorn	vrijdag	03 oktober	09.30 uur
Filmvoorstelling	Pathé	donderdag	09 oktober	14.00 uur
Bingo	De Vuister	vrijdag	10 oktober	13.30 uur
Eetclub	Mennistenerf	woensdag	15 oktober	17.00 uur

---

## Welkom nieuwe leden

Dhr. D. Stravers  
Mvr. G. Duin-v Vliet

Het volgende Kompas verschijnt in de 1<sup>e</sup> week van november 2025

**Geen Kompas ontvangen** e-mail: [senzaan@seniorenverenigingzaanstreek.nl](mailto:senzaan@seniorenverenigingzaanstreek.nl)

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.

**Of met het aanmeldingsformulier in dit blad**

---



Warm en koud buffet in Ootmarsum

## Weet u, gewaardeerd lid, iemand die ook lid wil worden?

### Dan ontvangt u van ons een HEMA-cadeaubon.



Bij onze Seniorenvereniging Zaanstreek zijn nieuwe leden altijd welkom. En wie kan nu beter aan iemand, een toekomstig lid, duidelijk maken wat onze vereniging is, hoe fijn het is deel uit te maken van onze "ledenfamilie" als onze bestaande leden?

Om u, bestaand lid, een extra "duwtje in de rug" te geven om een kennis, vriend, familielid, buur, ook lid te maken van onze vereniging geven wij voor elk nieuw lid dat aangemeld wordt door een bestaand lid (u dus), een HEMA-cadeaubon ter waarde van 5 euro.

Let wel, voor elk nieuw lid dat u aanbrengt ontvangt u een HEMA-cadeaubon van 5 euro. Dus meldt u 1 nieuw lid aan --> HEMA-cadeaubon van 5 euro, meldt u 2 nieuwe leden aan → voor 10 euro aan HEMA-cadeaubonnen, meldt u 3 nieuwe leden aan → voor 15 euro aan HEMA-cadeaubonnen .....enz.

De HEMA-cadeaubon is onbeperkt geldig en zowel on-line als in de winkel in te leveren.

### AANMELDINGSFORMULIER:

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

Adres: .....

Postcode/Woonplaats.....

Tel.nr.:.....E-mail adres:.....

#### **Meldt aan als nieuw lid:**

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

Geboortedatum: .....

Adres: .....

Postcode/Woonplaats.....

Tel.nr.:.....E-mail adres:.....

Bankrek.nr.:.....Datum aanmelding: .....

#### **Ondergetekende geeft toestemming voor automatische incasso**

Handtekening:.....

**Het lidmaatschap is per jaar en bedraagt € 22,50.**

**Voor een partner( wonende op het zelfde adres) € 16,00.**

**Bij aanmelding ( de eerste keer) betalen op onze bankrekening :**

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

Formulier zenden aan:  
Seniorenvereniging Zaanstreek  
De Locomotief 32  
1541MR Koog a/d Zaan



**VAN DE EETCLUB**  
**WE GAAN WEER GEZELLIG SAMEN UIT ETEN.**  
Bij het Mennistenerf.

**U kunt deze keer weer kiezen uit twee dagen.**  
**We eten op de even weken van de maand**

**Dat is dan in september op woensdag 3 en 17 september**  
**en in oktober op woensdag 1 en 15 oktober**

We hebben daar voor u gereserveerd.  
Het diner bestaat uit een drie gangen diner.  
De prijs voor dit diner is slechts € 10.50 incl. 1 drankje naar keuze, koffie met een heerlijke bonbon toe.

**Aanvang 17.00 uur.**

U kunt zich opgeven bij **Rietje Out 075 6164563**  
**Als u verhinderd bent wil u dat a.u.b. dan doorgeven**

**Let op: betalen voor het diner is veranderd.**  
**U betaalt niet meer aan de seniorenvereniging, maar bij voorkeur met de pin bij het Mennistenerf.**

---

## BINGO IN DE VUISTER



In September op de eerste vrijdag van de maand gaan we weer gezellig bingo spelen dat is op 5 september.

**In Oktober in verband met de ouderendag is de bingo middag verplaatst naar de tweede vrijdag van de maand op 10 oktober.**

De bingo wordt weer geleid door Ine Verharen met assistentie van Aukje Huisman en Carla Lageweg.

We hopen u weer te verwelkomen op deze gezellige bingo middagen.  
Ine, Carla en Aukje



## Gezond Natuur Wandelen ook in Zaandam



De landelijke organisatie Gezond Natuur Wandelen (zie <https://www.gezondnatuurwandelen.nl>) heeft een afdeling in Zaandam. De wandelbegeleiders lopen iedere woensdagochtend een uur met een groep deelnemers. De groep varieert van 10 tot 20 wandelaars. Wandelen is goed voor lichaam en geest en samen wandelen is gezellig.

Belangstellenden kunnen op woensdag om 10.00 uur aansluiten bij de groep, die zich verzamelt bij de ingang van zorgcentrum Pennemes aan de Bloemgracht 95 in Zaandam. De ene week wordt gelopen naar de heemtuin, de andere week naar de stadsboerderij. Bij de heemtuin en stadsboerderij wordt gezamenlijk koffiegedronken.

Aan het wandelen zijn geen kosten verbonden en aanmelden is niet nodig. De koffie kost € 1,50.

Het wandelen gaat altijd door, tenzij de weersomstandigheden zo zijn dat het gevaarlijk is. Dat is sinds Gezond Natuur Wandelen in september 2016 is gestart slechts twee keer voorgekomen!

---

**Ca. een jaar geleden hadden wij dit idee al, maar toen kwam het niet echt van de grond. Nu willen we het opnieuw proberen.**

Zaandamse Tafeltennisclub – ZTTC organiseert:

**Inloopochtenden voor iedereen v.a. 5 augustus 2025  
Van 10.00 – 12.00 uur**

Wekelijks even lekker tafeltennissen zonder verplichting?

Aanmelding via [inloop@zttc.nl](mailto:inloop@zttc.nl)

Voor wie: iedereen die geen lid is van ZTTC  
Kosten: € 3,50 per keer of € 15,00 voor 5 keer

Waar: Clubhuis ZTTC, Zaandam, Madagaskar 15





## Dagtocht naar het Land van Strijen

Donderdag 6 november 2025

Prijs leden 57,50 euro, niet leden 62,50 euro

Deze afwisselende dagtocht brengt u naar Strijen, het oudste dorp van de Hoeksche Waard, gelegen onder Rotterdam. Vanaf onze opstapplaatsen rijden wij naar Pijnacker voor koffie met gebak. Aansluitend rijden wij naar Strijen waar u onder leiding van een gids een rondrit krijgt door het land van Strijen. U rijdt langs uitgestrekte akkers, kronkelende dijken, rietvelden en karakteristieke boerderijen. Onderweg vertelt de gids over het ontstaan en het leven in dit gebied en over de strijd met en tegen het water.

In het Museum Strijen, gevestigd in een sfeervol historisch pand volgt een uitgebreide lunch. De lunch bestaat uit broodjes wit en bruin, harde broodjes, waldkorn en p.p. een keus uit een krentenbol, eierkoek of bolus. Twee soorten kaas en vijf soorten vleeswaren, zoet beleg, kroket en fruitmandje. Onbeperkt koffie/thee/melk. Aansluitend bezoekt u het smederijmuseum, met demonstratie, en de stijlkamers van dit museum.



Aan de overzijde van dit museum staat de Sint-Lambertuskerk met een prachtig orgel en fraaie glas-in-lood ramen waar u een rondleiding krijgt. Deze kerk vormt al eeuwenlang het hart van Strijen. Daarna is er nog gelegenheid om voor eigen rekening een consumptie te gebruiken bij het Museum waarna wij de terugreis aanvaarden.

**Programma:** Om 8.15 is de luxe touringbus in Zaandam. (parkeerterrein AH XL, Vrieschgroenstraat 5, Zaandam t/o de ingang van de bowling.) Vertrek om 8.30 uur. Om 8.45 uur is de touringbus op de Locomotief 59, station Koog Bloemwijk, Koog aan de Zaan. Rond 10.00 koffie met gebak. Om 11.30 uur aankomst in Strijen voor de rondrit, om 13.00 uur lunch. Om 14.00 uur bezoek smederij museum, stijlkamers en demonstratie smeden en aansluitend bezoek Sint-Lambertuskerk. Om 15.15 uur gelegenheid voor een consumptie voor eigen rekening. Rond 16.00 uur vertrekt u voor de terugreis naar de Zaanstreek waar u rond 18.00 uur zult arriveren.

*U kunt zich, vanaf 11 september, opgeven bij Wil Zaaijer, tel.nr.: 075-6147950. U dient gelijk te betalen op bankrekening NL10RABO0180534335 t.n.v. Seniorenvereniging Zaanstreek. De dagtocht is in optie tot 1 oktober 2025, bij onvoldoende deelnemers kan deze helaas niet doorgaan.*

Oplossing kruiswoordpuzzel kompas no 4 2025

T	I	J	D		K	O	K	E	R		H	B	O		B
U		I	E	W		A		S	T	O	E	P	J	E	
B	E	S	C	H	E	R	M	V	R	O	U	W		T	
A	C	C	U		P		A	P	E	N		I	D	A	
	H		A	A	I	E	N		I		N	N	O		
D	O	O	D	L	E		I	E	T	S		D	W	Z	
I		V	O	L	K	S	S	T	E	M	M	I	N	G	
O	P	E	R	A		A		E	R	A	A	N		N	
R		N		H	A	M	E	R		L	O	G	E		

Oplossing woordzoeker kompas no 4 2025

R	S	E	S	M	A	A	Z	D	E	R	D	A	E	D	
L	U	K	O	K	E	T	T	E	R	E	N	V	G	O	
B	E	A	T	R	I	X	G	E	V	R	A	A	E	O	
R	L	F	T	O	E	C	T	O	U	G	R	N	Z	R	
N	U	P	A	N	K	I	J	L	E	G	E	T	T	E	D
E	C	E	B	T	E	S	T	U	R	L	S	G	L	E	
D	A	E	L	G	T	C	R	E	B	N	L	A	L	O	
E	R	D	E	A	R	E	N	D	G	I	E	R	I	L	
L	I	M	A	A	T	G	E	V	E	N	D	D	N	B	
K	M	N	U	N	G	E	B	L	A	M	E	E	R	D	

Oplossing tweede puzzle kompas no 4 2025

G E R E U T E L

	G		G		E		A	
C	Y	B	E	R	B	A	B	E
	M		R		A	U	D	I
E	N	K	E	L		B	I	S
	A	U	D	I	O		S	
B	S	N		K	V	K		A
	I	S	M		A	R	T	S
G	A	T		S	T	A	R	T
	S		G	U	I	N	E	E
H	T	S		B	E	T	E	R

L E S G E V E N



## **SAMEN GEZELLIG NAAR DE BIOSCOOP** **Pathé Zaandam Hermitage 140 1506TX**

Op de tweede donderdag van de maand, om 14.00 uur, € 9,50 per kaartje inclusief een koek en kopje koffie. Het volume is dan aangepast voor de doelgroep.

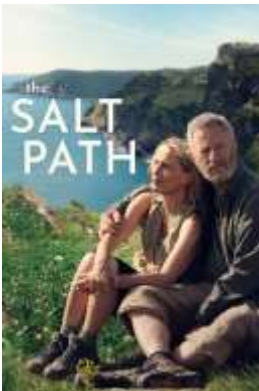
Toegang op vertoon van lidmaatschapspas, van tevoren opgeven is niet nodig.

### **U mag gezellig iemand meenemen om samen van de film te genieten**

Ook is dan net als bij een reguliere 50+ voorstelling een pauze inbegrepen. Na afloop van de film is gelegenheid tot napraten met nog een kopje koffie of thee extra, als daar behoefte aan is.

Er is ruimte voor uw scootmobiel en rollator, verder is er hulp met het begeleiden naar uw plaats.

### **Voor de maand september 2025 is dat op: donderdag 11 september om 14.00 uur**



### **'The Salt Path'**

Echtpaar Raynor en Moth Winn bevinden zich in de herfst van hun leven wanneer ze onverwachts hun huis kwijtraken en Moth erachter komt dat hij ernstig ziek is. Samen neemt het koppel de moedige beslissing om het eeuwenoude South West Coast Path te lopen, in de hoop dat de uitdagende tocht en Engelse natuur hen troost kunnen bieden. Met een leeggelopen bankrekening, een tent en een minimum aan noodzakelijke spullen beginnen ze vastberaden aan een bijzondere reis van meer dan duizend kilometer. Dit inspirerende, waargebeurde verhaal gaat over de betekenis van je thuis voelen, omgaan met verdriet en de helende kracht van de natuur.

The Salt Path (Het Zoutpad) is de verfilming van de gelijknamige bestseller van Raynor Winn. De hoofdrollen worden gespeeld door Gillian Anderson (The X Files, Sex Education, 'The Crown) en Jason Isaacs (The Death of Stalin, The White Lotus).

### **Voor de maand oktober 2025 is dat op: donderdag 9 oktober om 14. Uur**



### **'Materialists'**

De film volgt de professionele koppelaarster Lucy die in New York een relatie start met een rijke man. Eenmaal in de relatie komt Lucy erachter dat ze nog gevoelens heeft voor haar voormalige liefde die inmiddels platzak is. Ze komt hierdoor in een toxische driehoeksverhouding terecht, waardoor haar band met haar cliënten in het gedrang komen.

## KORTING VOOR SVZ-LEDEN:

### RIJBEWIJSKEURING:

**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 rijbewijs keuring.

### **GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURING SENIOREN IN ZAANDAM**

ZAANDAM - Senioren, chauffeurs met rijbewijs C/D/E en overige automobilisten die voor verlenging van hun rijbewijs moeten worden gekeurd, kunnen hiervoor via Goedkope Keuringen **wekelijks** terecht in *Gebouw het Torentje - Carree architecten, Musical 23*. Voor informatie en een afspraak belt u naar het landelijke afsprakenbureau: **085 – 48 83 616**. Zelf een datum reserveren kan via de website: [www.goedkopekeuringen.nl](http://www.goedkopekeuringen.nl). De artsen waar wij mee samenwerken zijn aangesloten bij het ZorgDomein.

Tarieven (incl. BTW): **75+ B/E en medisch € 55,00, C/D/E € 70,00 en Taxipas € 75,00.**

**Let op: Het is niet mogelijk rechtstreeks bij de locatie een afspraak te maken.**

Voordat u naar de keuring gaat dient er eerst een Gezondheidsverklaring gekocht te worden en is verkrijgbaar bij de gemeente en via internet op [mijn.cbr.nl](http://mijn.cbr.nl) (inloggen met DigiD).

U beantwoordt de vragen en stuurt de Gezondheidsverklaring naar het CBR. Het kan een aantal weken duren voordat u de papieren die de arts moet invullen thuisgestuurd krijgt van Het CBR (per post of via de mail).

Ook inwoners uit omliggende gemeenten zijn van harte welkom.

**Houd zelf de einddatum van uw rijbewijs in de gaten en begin 4 maanden voor deze datum.**

Een papieren Gezondheidsverklaring kunt u kopen **na een afspraak** bij de meeste gemeenten of via [RegelZorg](http://RegelZorg) .

Deze vragenlijst over uw eigen gezondheid moet u eerst zelf invullen en opsturen naar het CBR. Als antwoord krijgt u van het CBR het Verslag (soms meer dan één), die de keuringsarts moet invullen. Op dát moment kunt u pas een afspraak maken voor de keuring.

De artsen waar RegelZorg mee samenwerkt, zijn aangesloten bij ZorgDomein. Zij vullen de formulieren digitaal voor u in en versturen deze direct naar het CBR. Meer informatie over de procedure leest u op de website van RegelZorg.

**Ook kunt u via tel.: 036-7200911. Een afspraak maken voor een rijbewijskeuring.**

Zelf een datum

reserveren kan via de website: [www.goedkopekeuringen.nl](http://www.goedkopekeuringen.nl). Tarieven (incl. BTW): 75+ B/E en medisch

€ 55,00, C/D/E € 70,00 en taxi-pas € 75,00.

---

### 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 € 9.75 .

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)

### 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. Uitzonderd 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.



## Dagtocht naar Klompenmakerij in Dussen met het maken van een kerststukje in een klomp

**Donderdag 11 december 2025**

**Leden 69 euro niet leden 74 euro**

Deze dagtocht wordt een sfeervolle en creatieve dag in het Brabantse Dussen. U rijdt rechtstreeks van onze opstapplaatsen naar Dussen. Op deze knusse locatie, geheel in kerststijl versierd, wordt u gastvrij ontvangen met koffie of thee en iets lekkers.

U krijgt een rondleiding door het bedrijf en een demonstratie klompen maken die zowel humoristisch als interessant is. Er is ook ruimte om de bijbehorende winkel te bezoeken.

Bij de klompenmakerij volgt een heerlijk Brabantse lunch.



Na de lunch gaat u zelf een de slag. U krijgt een klomp en de werktafel is gevuld met allerlei kerst en decoratiematerialen om een persoonlijk kerststukje te maken. Dit wordt stap voor stap uitgelegd, u krijgt tips en indien nodig is er hulp. Natuurlijk is er ruimte voor eigen creativiteit. Op de achtergrond klinkt gezellige kerstmuziek. Aan het eind van de dag gaat iedereen, ongeacht ervaring, met een prachtig resultaat naar huis.

Voor u weer vertrekt is er nog een kopje koffie of thee.

*Programma:* Om 8.45 is de luxe touringbus in Zaandam. (parkeerterrein AH XL, Vrieschgroenstraat 5, Zaandam t/o de ingang van de bowling.) Vertrek om 9.00 uur. Om 9.15 uur is de touringbus op de Locomotief 59, station Koog Bloemwijk, Koog aan de Zaan. U verblijft de hele dag bij de klompenmaker in Dussen. Om 16.30 uur vertrekt u, met kerststukje, voor de terugreis naar de Zaanstreek waar u om ca.18.00 uur zult arriveren.

*U kunt zich, vanaf 11 september 2025, opgeven bij Wil Zaaijer, tel.nr.: 075-6147950. U dient gelijk te betalen op bankrekening NL10RABO0180534335 t.n.v. Seniorenvereniging Zaanstreek.*

*Deze dagtocht is in optie tot 7 november 2025, bij onvoldoende deelnemers kan deze helaas niet doorgaan.*

# Woordzoeker

M	R	W	G	R	A	P	E	R	S	I	E	I	N	G	
V	O	U	W	E	N	M	B	E	S	B	S	A	N	T	
F	T	O	S	T	S	M	A	L	L	T	N	I	E	A	
P	A	R	T	T	I	M	E	R	A	T	R	D	V	M	
D	R	V	I	E	K	T	O	P	Y	A	V	E	E	E	
O	O	S	O	L	E	U	S	O	N	L	R	I	J	O	C
U	F	T	E	R	L	P	U	E	R	E	L	K	L	A	
A	R	E	B	O	I	E	V	R	C	D	N	I	O	L	
N	E	O	B	O	V	E	N	H	A	L	E	N	S	P	
E	P	P	N	V	A	U	T	H	E	N	T	I	E	K	

--	--	--	--	--	--

- |            |           |            |            |
|------------|-----------|------------|------------|
| AMARYLLIS  | DOUANE    | PARTTIMER  | RUSTKUUR   |
| AUTHENTIEK | EELTVIJL  | PEETOOM    | SMAL       |
| AVERECHT   | EVENARING | PERFORATOR | STAPSPION  |
| BLAARKOP   | FAVORIET  | PERSIEING  | TRILLEN    |
| BOVENHALEN | GESMOORD  | PLACEMAT   | VOORLETTER |
| BRETELS    | LOEVEN    | POETSVROUW | VOUWEN     |

## Kruiswoordpuzzel

1		2	3	4		5	6	7	8	9		10	
		11			12		13					14	
15	16					17					18		
					19						20		
21		22		23			24		25				
						26	27			28			29
30	31								32				
33						34							
35									36				

### HORIZONTAAL

**1** elastiek **5** prut **11** op zeker tijdstip **13** ontwaren **14** bekakte jongere **15** soort cocktail **19** financiële term **20** treurnis **21** kenner van lichaamsbouw **24** akelig mens **26** een zekere **28** eenkleurig **30** later **32** bek **33** meisjesnaam **34** militaire voertuigen **35** verpleegterm **36** zorgzaam

### VERTICAAL

**1** geluid van een gans **2** bijwoord **3** bijna alles **4** Informatica Faculteit **6** verfrissend riekend gas **7** taaloverhoring **8** oudste **9** stek **10** wegberm **12** gedorst halmen **14** biologische cyclus **16** Europese rivier **17** bouw materiaal **18** kampplaats **21** altijd maar **22** koning van Juda **23** schande **25** goedheid **27** reet **29** bezienswaardigheid **31** partij **32** soort muziek



## VUISTER OUDERENDAG

Op vrijdag 3 oktober organiseert Buurtcentrum de Vuister voor de 7e keer een seniorenmarkt. Hier krijgt u o.a. informatie over zorg, gezondheid, mobiliteit, welzijn, wonen en cultuur door middel van testjes, folders, gesprekken en presentaties. Natuurlijk is er ook aandacht voor entertainment en de inwendige mens.

Dag en tijd: vrijdag 3 oktober van 13.00 - 17.00 uur

Locatie: Buurtcentrum de Vuister, Molenwerf 158, Koog aan de Zaan

Kosten: toegang is gratis

Contact: Ada Wechgelaar, [awechgelaar@gmail.com](mailto:awechgelaar@gmail.com) of 0628233933



Ouderen.

Ouderen niets meer waard??  
Hoezo??

We zijn een fortuin waard!  
We hebben zilver in onze haren  
Goud in onze tanden  
Gas in onze darmen  
Stenen in onze nieren  
Lood in onze schoenen  
Kalk in onze nagels  
Staal in onze heupen  
Plastic in onze knieën  
Vol met dure medicijnen  
Lijken we wel op goudmijnen  
Een mens met zoveel mineralen  
Is met geen miljoen te betalen

Daarom ga ik fier door het leven  
Neem kritiek op als een spons  
Want door bovengenoemde rijkdom  
Drijft de economie nog steeds op ons

Dick

## ZAANSE VERHALEN

### **Pluktuin Jagersveld: groene oase vol smaak en ontmoeting**

Verborgen tussen het groen van het Jagersveld ligt een tuin vol bloemen, fruit, kruiden én buurtverbinding. Vrijwilligers vertellen hoe zij hier met hart en handen aan werken.

#### **Bewoners werken samen aan een duurzame ontmoetingsplaats in Pluktuin Jagersveld.**

#### **Een verborgen paradijs in het Jagersveld**

Aan het Kalverpad in recreatiegebied Jagersveld in Zaandam ligt een plek die vrijwilligers liefkozend hun paradijs noemen. 'In onze oase ontdek je van alles. Ons best bewaarde geheim? De fruitbomen, die verscholen staan tussen de struiken,' vertelt Esther Reijnders. 'Sommige fietsers of wandelaars stoppen nieuwsgierig, maar de meeste mensen passeren ons ongemerkt.'



Esther Braas knikt. 'Dat maakt het ergens ook wel bijzonder: je moet het een beetje ontdekken.' De Pluktuin Jagersveld draait volledig op een groep van ongeveer tien vrijwilligers. Elke zaterdagochtend – als het uitkomt – werken zij samen in de tuin. 'Er is altijd iets te doen. Tien extra mensen zouden heel welkom zijn,' zeggen de Esthers lachend. 'En je leert zóveel over de natuur.'

#### **Tuinieren met liefde en permacultuur**

De pluktuin ontstond op een stuk land dat ooit was overwoekerd door riet, bramen en wilgen. Martijn Thieme van de Groene Cirkel en een buurtbewoner namen het initiatief voor groenadoptie. Vrijwilligers plantten de fruitbomen en bouwden stap voor stap de tuin op. Eerst was de pluktuin tijdelijk, maar nu is het toekomstbestendiger.

In de tuin hanteren de vrijwilligers het principe van permacultuur: werken mét de natuur, niet ertegenin. 'We snoeien niet al het riet weg, maar gebruiken het juist. En wat voor anderen onkruid is, zoals smeewortel, zetten wij midden in de tuin. Daar komen bijen op af. Dus dan is het prima!'

#### **Groente, fruit én buurtverbinding**

De tuin bestaat uit meerdere lagen: een groente-, kruiden- en bloementuin, bramenstruiken en hoge bomen. Er staan bijvoorbeeld courgettes, tomaten, boontjes, komkommers en wortels. 'Courgettes doen het altijd goed,' zegt Esther. 'Soms komen schoolklassen langs. Plukken is altijd een succes – vooral de frambozen en bramen.'

Er zijn zelfs twee verhoogde moestuinbakken zodat ook mensen die niet goed kunnen bukken kunnen meedoen. 'We willen dat iedereen mee kan doen.'

Bijzonder zijn ook de exotische bomen, zoals een perzik- en een amandelboom. 'We hebben oude kersenbomen geadopteerd uit een boomgaard die gerooid werd. Het is spannend of ze het hier gaan doen, maar de inheemse appels en peren doen het gelukkig wél goed.'

#### **Leren van mislukkingen en elkaars kenni**

'Je leert hier door te doen,' zegt Esther Reijnders. 'Soms zaai je te vroeg of op de verkeerde plek. Dan is het: "Volgend jaar anders". Daar lach je samen om. We delen veel kennis. De één weet veel van vogels, de ander van oogsten. Zo voorkom je dat iets te vroeg geplukt wordt.'

Zo leerde Esther Braas maaien met de zeis. 'Ik heb er zelfs een "zeisbewijs" voor gehaald,' zegt ze trots. 'En als we beestjes tegenkomen, zoeken we op wat het is – als ze stil blijven zitten voor een foto tenminste.'

Ook oude gezegdes krijgen betekenis. "IJsheiligen?" Pas nu snap ik wat dat betekent.'

## Vervolg pluktuin jagersveld

### Zaterdagochtend: kom meehelpen of kennismaken

De tuin is niet alleen een plek voor groente of bloemen – het is ook een ontmoetingsplek. “We wonen hier bij de mooiste landbouwgrond van Europa. Hoe mooi is het om daar samen iets mee te doen?” zegt Esther Braas. ‘We werken aan een tuin, aan groente én aan gemeenschapszin. Je leert mensen kennen die je anders nooit had ontmoet.’

In het zelfgebouwde prieeltje zitten ze zelden. ‘Daar nemen we niet de tijd voor,’ zeggen ze met een knipoog. ‘Tenzij het pauze is voor de gezelligheid.’



Wie nieuwsgierig is, mag altijd langskomen. ‘Wil je iets plukken? Kom dan even overleggen. Dan weten we of het gewas rijp is. Nog leuker: kom meehelpen. Op zaterdag zijn we er vaak, er is altijd iets te doen.’

---

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



Wat doet Lief en Leed

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 wordt er aandacht geschonken 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 leden omzien naar elkaar

Graag uw informatie naar [senzaan@seniorenverenigingzaanstreek](mailto:senzaan@seniorenverenigingzaanstreek).  
Of bij een van onze bestuursleden.

---

### 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 winkel of leverancier.

Het onderstaand overzicht kan niet meer actueel zijn.  
U kunt het beste voor uw bezoek het betreffende Sociaal Wijkteam even bellen over de betreffende Huiskamers actuele informatie.

## De Huiskamer

Wilt u even een kop koffie drinken met anderen?  
Hebt u behoefte aan een luisterend oor?

In de Huiskamer is iedereen welkom.  
Ook als je bijvoorbeeld dak- of thuisloos bent,  
als je psychische problemen hebt,  
als je een burn-out hebt of als je je eenzaam voelt,  
omdat je niemand om je heen hebt.



## Voor ons telt iedereen mee

Bij de Huiskamer is er ook altijd een ervaringsdeskundige en een medewerker van het Sociaal Wijkteam aanwezig.

### \* 8 locaties van de Huiskamers:

#### \* Maandag

Tijd: 13.00 - 16.00 uur  
Locatie: Huurdersplatform  
John Lennonstraat 71  
1544 LG Zaandijk  
Informatie via Sociaal Wijkteam  
Nieuw West: 075 - 7271051

#### \* Dinsdag

Huiskamer 18 -27 jaar  
voor Jongvolwassenen  
Tijd: 16.00 - 19.00 uur  
Het BrandtWeer  
Breestraat 110  
1541 EK Koog a/d Zaan  
Informatie via Sociaal Wijkteam  
Oud - Koog: 075 - 7502380

#### \* Donderdag

Tijd: 13.00 - 16.00 uur  
Locatie: De Groote Weiver  
Industrieweg 1a  
1521 NA Wormerveer  
Informatie via Stephan Vossen  
06 - 83097934  
of mail [s.vossen@swt.zaanstad.nl](mailto:s.vossen@swt.zaanstad.nl)

#### Dinsdag

De Bullekerk  
• Westzijde 75 Zaandam  
Uitsmijter:  
Tijd: 12.00 - 13.30 uur  
Aanmelden bij  
Sociaal Wijkteam Oude Haven:  
Tel. 06 51035095, 10.00 - 11.00 u.

#### Woensdag

10.00 - 11.00 uur •  
10.00 - 11.30 uur Koffieochtend  
11.30 - 12.00 uur: Soep in Zuid  
Locatie: De Zuidhoek  
Wilgenstr. 11, 1505 TE Zaandam  
Informatie via Sociaal Wijkteam  
Zaandam Zuid 075 - 3040033

#### \* Vrijdag

Tijd: 10.00 - 13.00 uur  
Locatie: Kleurrijk  
• Panneroodstraat 3  
1503 XH Zaandam  
Informatie via Sociaal Wijkteam  
Peldersveld - Hoornseveld (PHV)  
tel. 075 - 2010006

#### \* Dinsdag

Tijd: 10.00 - 13.00 uur  
Autisme Steunpunt Zaanstreek  
in locatie De Lorzie  
Markplein 3, Wormerveer  
autismesteunpuntzaanstreek  
@autisme.nl  
www.autismesteunpuntnh.nl

#### \* Woensdag

Tijd: 13.00 - 16.00 uur  
Locatie: De Zeskanter •  
Nieuwendamstraat 2c  
1507 JE Zaandam  
Informatie via Sociaal Wijkteam  
Nieuw West: 075 - 7271051

#### \* Zaterdag

Tijd: 13.00 - 16.00 uur  
Locatie: De Zuidhoek •  
Wilgenstraat 11  
1505 TE Zaandam  
Informatie via Sociaal Wijkteam  
Zaandam Zuid, Tel. 075 - 3040033

#### \* Zondag

Tijd: 13.00 - 16.00 uur  
Locatie: De Poelenburcht •  
Weerpad 1a, 1504 NX Zaandam  
Informatie via Sociaal Wijkteam  
Zaandam Zuid, Tel. 075 - 3040033

**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  
150 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

**In ons Senioren Kompas vindt u elke 2 maanden diverse informatie:** de dagtrips en vakantie-reizen die de SVZ organiseert, alsmede de laatste informatie over andere activiteiten die wij organiseren zoals bingo, klaverjassen en/of die buurthuizen organiseren. Ook overige informatie die voor u, onze leden, van belang kan zijn (de Eetclub, de Lief en Leed commissie, kortingen enz.) alsmede ingezonden stukjes wordt door ons zoveel mogelijk in het Senioren Kompas opgenomen, echter de ruimte/het aantal bladzijden is beperkt. Graag maken wij u attent op het feit dat ook veel informatie die voor u van belang kan zijn door ons wordt vermeld op onze website,

[www.seniorenverenigingzaanstreek.nl](http://www.seniorenverenigingzaanstreek.nl). Het is zeker de moeite waard om deze website eens op te zoeken en na te gaan/te lezen wat van de informatie op onze website voor u van belang kan zijn

**[www.senzaan.nl](http://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.**

# Aanmeldingsformulier Nieuwe Leden

Gegevens Aanmelder:

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

Geboortedatum: .....

Adres:.....

Postcode: ....., Woonplaats:.....

Telefoonnummer:.....

Datum aanmelding:.....

E-Mail:.....

Bankrekening:.....

## Ondergetekende geeft toestemming voor automatische incasso

Handtekening:.....

Het lidmaatschap is per jaar en bedraagt € 22,50 .

Voor een partner( wonende op het zelfde adres) € 16,00.

Bij aanmelding ( DE EERSTE KEER) betalen op onze bankrekening :

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

Formulier zenden aan:

Seniorenvereniging Zaanstreek

De Locomotief 32

1541 MR Koog a/d Zaan

### Oplossing vorige keer

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

Copyright 2005 M. Feenstra, Den Haag

### Nieuwe puzzel

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

Copyright 2005 M. Feenstra, Den Haag