

KBO Journaal



Magazine van de KBO-afdeling BOSKOOP MEI 2025



KBO – JOURNAAL

Nieuwsbrief van de KBO-afdeling Boskoop.

De KBO is een organisatie van senioren, die tal van activiteiten ontplooit. Deze zijn gericht op het behartigen van de belangen van ouderen en het stimuleren van de sociale contacten. Daarmee wil de bond het welzijn van senioren en hun participatie in de samenleving bevorderen.

Goede redenen om lid te worden van de KBO Boskoop, KBO leden:

- Ontvangen het maandblad KBO Journaal, de Boskoopse nieuwsbrief.
- Ontvangen het KBO Magazine, een maandelijks uitgave van KBO NH en KBO ZH.
- Kunnen een beroep doen op vrijwilligers voor ouderenvoorspraak en hulp bij belastingaangifte.
- Kunnen voor vragen terecht bij de gezondheidstelefoon en het juristenteam van de KBO
- Ontvangen collectiviteitskorting op bepaalde zorgverzekeringen.
- KBO heeft invloed op landelijk, provinciaal en plaatselijk niveau.

Bij KBO Boskoop
is elke dag iets te
doen.
Zie pagina 11



Voorzitter:

De functie van voorzitter is vacant

Secretaris:

Anneke Bontekoe
Kerkplein 28, 2771GR Boskoop
0172 214857
secretaris@kboboskoop.nl

Penningmeester:

Frits Oudijk
Noordkade 151B, 2741EZ Waddinxveen
0182-202077
penningmeester@kboboskoop.nl

lid:

Kees Borst, journaalredactie.
Houtsingel 8, 2771GM Boskoop.
0172 230365
journaal@kboboskoop.nl

lid:

Vera Groen
Elzenbroek 1, 2811NX Reeuwijk
0182 395982
vera@kboboskoop.nl

Coördinatie briden:

Wim Vermeulen 0172 214673

Coördinatie Badminton

& bezorging KBO Journaal
Louis Stolwijk 0172 215197

Coördinatie ontspanningsmiddag

Leo van der Laan 0172217589

Ledenadministratie

Frans Boeren 0172 214742
Voor het doorgeven van
verhuizingen, opzeggingen en inschrijven van
nieuwe leden.
leden@kboboskoop.nl

Ouderen- en belastingadviseurs:

Coördinator belastingzaken en adviseur
Dhr. J. van Leeuwen (B) 0172 232739
Belastingadviseurs:
Dhr. W. van der Werf (B) 0172 217431
Dhr. J. Snabel (B) 06 11095939
Ouderenadviseur en belastingadviseur:
Mevr. R. Jagers (VOA-B) 0172 210730
Website: www.kboboskoop.nl

Deze Maand Mei 2025

**Van Villa 'Rastede'
naar 'Het Kerkje'**



15 De Onzichtbaren

3. Uit de bestuurskamer / Hak op de Tak / Stoelyoga
4. KBO Uitgaansdag
5. Weekendje weg met de KBO
6. Digi Hulplijn / OSO Nieuwsbrief
7. He kom aan!
9. Van Villa 'Rastede' naar 'Het Kerkje'
11. KBO Activiteiten agenda
13. KBO Nieuws uit de provincie / Wat is vakantie stress?
14. Verjaardagen
15. Boek van de maand / Wat eten we vandaag?

Gouden vollemaans-esdoorn, een geschiedenis.



De historie van plantentuin Esveld aan het Rijnveld begint bij deze esdoorn, in de tweede helft van de 19^e eeuw. Plantenverzamelaar van Siebold verzamelde in Japan allerlei nieuwe exotische soorten en stuurde die naar Nederland. Voor zijn kwekerij en de botanische tuin in Leiden. Onderweg dwaalde er wel eens een plantje af. Deze esdoorn is daar een voorbeeld van Deze Acer shirasawanum 'Aureum' is in die tijd geplant achter op de kwekerij. In de jaren zestig vormde hij het trotse middelpunt van wat inmiddels is uitgegroeid tot deze "Nederlandse Planten Collectie Acer". De grootste verzameling esdoorns op één locatie. Von Siebold zal hier best tevreden mee zijn.

De Deadline voor het inleveren van kopij voor het
KBO Journaal van **mei**
is **dinsdag 13 mei**
Verschijningsdatum **26 mei**





Uit de Bestuurskamer



Sporten en bewegen heeft veel gezondheidsvoordelen.

En dit geldt juist ook voor ouderen. Sterker nog: vitaal ouder worden kan niet zonder voldoende beweging. En dat geldt ook voor ons brein.

Onze spieren zorgen ervoor dat we kunnen bewegen. Door onze spieren kunnen we lopen, tillen, kracht zetten... kortom: onze dagelijkse bezigheden uitvoeren. Iedere beweging kost spierkracht. Bij het zetten van één simpele stap gebruik je al 200 verschillende spieren. Om dus ook op latere leeftijd zelfstandig en zelfredzaam te blijven is het belangrijk de spieren in goede conditie te houden.

Wat veel mensen niet weten is dat spieren dynamisch zijn: ze worden constant afgebroken en weer opgebouwd. Wist u dat onze spieren met een snelheid van 1 tot 2% per dag afbreken. Om ze weer op te bouwen moet je ze gebruiken. Word je dus inactief, dan verlies je binnen de kortste keren het grootste deel van je spiermassa. Naast het feit dat een inactief leven de kans op allerlei medische klachten en ziekten aanzienlijk vergroot, zorgt het er dus ook voor dat je sneller je zelfstandigheid verliest.

Er is nog een andere reden dat beweging essentieel is voor ouderen en dat heeft te maken met het brein.

Onderzoek heeft aangetoond dat beweging goed is voor een heel aantal cognitieve functies, zoals het geheugen en het concentratievermogen. Daarnaast verkleint regelmatig bewegen de kans op hersenaandoeningen als Alzheimer, depressie en Parkinson.



In het kader van zelfstandigheid is ook mentale fitheid belangrijk. Onze hersenen hebben constant prikkels nodig om actief te blijven. Beweging helpt daarbij, maar (geheugen)spelletjes zijn ook een prima manier om de breinconditie te trainen.

Zo te zien is KBO Boskoop dus goed bezig. Zowel de beweging van het lichaam bij yoga, koersbal, badminton en nordic walking, als het stimuleren van de grijze massa bij bridge, klaverjassen en rummikub draagt bij aan gezond ouder worden. Kijk eens op pagina 11 en laat u inspireren.

Van de Hak op de Tak

- De laatste yogales was 18 april. Inventarisatie bij de leden met de vraag om de cursus te verlengen tot 20 juni leert dat 14 personen dit wel willen, dus gaan zij door. Voor de nieuwe start van een serie in september is nog niet helemaal duidelijk hoeveel belangstelling hiervoor is. Er zal nog actie worden ondernomen om hierin duidelijkheid te krijgen.
- Nu er een bindend advies is, uitgebracht door drie deskundigen over de hoogte van de nieuwe huurprijs van de parochiezaal kunnen we gaan nadenken hoe en in welke stappen we de consequentie hiervan zullen gaan verwerken. Er is besloten dit jaar nog geen verhogingen van contributie en deelname aan activiteiten door te voeren.
- De besluitvorming over de diverse onderdelen met betrekking tot het KBO-weekend zijn genomen en de afspraken met het hotel zijn gemaakt. De inschrijvingen mogen binnenkomen. Zie ook pagina 5.
- Op 27 april heeft er een uitwisseling plaatsgevonden met de bridgers van Reeuwijk. 12 paren van KBO Boskoop hebben hieraan deelgenomen.



Stoelyoga is toegankelijk voor iedereen

“Stoelyoga is de laagdrempeligste vorm van yoga. Het is toegankelijk voor mensen die op een leeftijd zijn gekomen minder makkelijk bewegen en al zeker niet meer op de grond willen gaan zitten of liggen. Je kunt het altijd en overal doen, het is niet nodig om je om te kleden en je kunt zelfs je schoenen aanhouden!” Stoelyoga ontstond ooit als beweegprogramma voor senioren. “Naarmate we ouder worden, vermindert onze balans. Daarom is KBO Boskoop stoelyoga lessen gaan geven. Inmiddels naderen we alweer het derde seizoen. Dit begint in september. Er is nog plaats voor enkele nieuwe deelnemers. Komt u het eens meemaken hoe fijn dit voor uw lichaam voelt? Vraag dan Vera groen naar de mogelijkheden, telefoon 0182-395982. Niet twifelen, maar DOEN!”





KBO

Uitgaansdag

Vrijdag 29 augustus

Zo klein zag u Rotterdam nog nooit.

Maar ook nooit zo groot!

We rijden rechtstreeks naar Rotterdam waar u aan boord gaat bij Spido voor een havenrondvaart. Vanaf het water ziet u de mooie skyline van de stad en hoe hard er gewerkt wordt in de haven.

Aan boord krijgt u een kopje koffie/thee met gebak aangeboden. Teruggekeerd aan wal stapt u weer in de touringcar en rijden we naar restaurant Ketelbinkie voor een goed verzorgde koffietafel met kroket. Dan rijden we naar Miniworld Rotterdam voor een bezoek. Miniworld Rotterdam is de grootste overdekte miniatuurwereld in Nederland. U raakt niet uitgekeken, want er gebeurt van alles: treinen rijden af en aan, auto's en vrachtwagens vullen de stad en schepen meren aan in de enorme haven. Alles is tot in de kleinste details op schaal gemaakt. Zelfs de tijd is op schaal: iedere 24 minuten begint het te schemeren en is de stad een poosje in het donker te zien. Na dit bezoek nemen we afscheid van Rotterdam en rijden we huiswaarts.



MINIWORLD



SPIDO



KETELBINKIE

Het doorgaan van deze schitterende, geheel verzorgde groepsreis is onder voorbehoud van voldoende deelnemers, maar "vol=vol". Aanmelden kan:

- Door het invullen en in één van de twee onderstaande brievenbussen stoppen van de aanmeldstrook bij een KBO-bestuurslid:
 - Anneke Bontekoe, Kerkplein 28 (S.v.p. in een enveloppe)
 - Kees Borst, Houtsingel 8 (S.v.p. in een enveloppe)
- De aanmeldstrook mailen naar kees@kbboskoop.nl

De kosten zijn all-in € 76,50 per persoon.
De dagtocht gaat door bij een minimaal noodzakelijk aantal deelnemers. Aanmelden voor 15 juni.
Na 30 juni krijgt u per brief te horen of de reis doorgaat. In de brief staat ook vermeld hoe u kunt betalen



Rolstoel en rollator zijn welkom

Aanmelding deelnemer(s) aan de KBO-uitgaansdag 2025

Deelnemer 1

Deelnemer 2

Adres

Telefoon

Vrijdag 29 augustus

Weekendje weg met de KBO.

In het weekeinde van 10 tot en met 12 oktober willen we bij voldoende deelname weer een uitstapje organiseren om met elkaar te bridgen, te klaverjassen of te rummikuppen. Net als vorig jaar is de locatie Hotel Het Trefpunt in Made. Het hotel ligt pal in het centrum van deze leuke kleine plaats. En Made ligt weer tegen het randje van de Biesbosch en vlak bij Breda.

Het arrangement is eigenlijk hetzelfde als vorig jaar en omvat:

- ✓ 2 persoonskamer met douche, toilet, KTV en telefoon
- ✓ Uitgebreid ontbijtbuffet op zaterdag en zondag
- ✓ Gevarieerd koud / warm buffet vrijdag
- ✓ 3 gangen diner met keuze uit vlees en vis op zaterdag
- ✓ Lunchbuffet op de zondag
- ✓ Koffie / thee voor aanvang avondzitting
- ✓ Bittergarnituur bij de spelletjes
- ✓ De kamers zijn beschikbaar van vrijdag 15.00 uur tot zondag 10.00 uur
- ✓ Spelmomenten zijn op vrijdagavond, zaterdagavond en zondagmorgen
- ✓ De meeste kamers zijn met de lift te bereiken



De consumpties zijn niet inbegrepen. Die worden genoteerd op een consumptiekaart die u ontvangt bij het inchecken.

Het hotel beschikt over 38 kamers. Er is een beperkt aantal 1-persoons kamers. De beheerder heeft ons derhalve gevraagd de 2-persoonskamers ook zoveel mogelijk door 2 personen in te zetten. Bent u alleen, probeer dan iemand op te zoeken met wie u een 2-persoonskamer wilt delen.

Er is te weinig animo voor collectief busvervoer waardoor we ons niet voor een acceptabel bedrag in een touringcar naar Made kunnen laten rijden. Heeft u geen eigen vervoer probeert u dan zelf iemand te vinden met wie u naar Made mee kunt rijden.

De zaterdag kan door eenieder zelf worden ingevuld. Vanuit het hotel zijn er diverse mogelijkheden zoals fietsen (via hotel zijn fietsen te huur), rondvaart Biesbos, bezoek aan een struisvogelboerderij of gewoon een dagje naar Breda met het openbaar vervoer.

De kosten voor dit arrangement per persoon zoals hierboven omschreven:

- voor een 2-persoonskamer € 175,--
- voor een 1-persoons budgetkamer € 175,--
- voor een 1-persoonskamer € 245,--



Wij willen graag weten wie en hoeveel mensen meegaan op dit weekend. U kunt zich opgeven bij Frits Oudijk, bij voorkeur per mail penningmeester@kboboskoop.nl of tel 0182-202077. Geef daarbij aan:

- of u een één- of twee persoonskamer wilt
- wie uw kamergenoot is
- aan welke activiteit u wilt deelnemen
- wie uw bridgepartner is.

De inschrijvingen worden afgehandeld op volgorde van ontvangst. Geeft u dus zo snel mogelijk op doch uiterlijk 28 mei. Voorkom teleurstellingen want 'vol is vol' / 'wie het eerst komt het eerst maalt'.

Na opgave krijgt u t.z.t. een nota met het bedrag afhankelijk van uw keuze.



*NB. Omdat er van tevoren afspraken gemaakt moeten worden met hotel en andere zaken, zullen na definitieve aanmeldingen eventuele annuleringen niet gehonoreerd kunnen worden. Het is dan ook verstandig om een **annuleringsverzekering** af te sluiten.*



OVpay & DigiHulplijn: samen maken we reizen met leeftijdskorting nog makkelijker



Goed nieuws voor reizigers van 4 t/m 11 jaar en vanaf 65 jaar! Sinds juli 2024 kunnen zij de 34% leeftijdskorting in bus, tram en metro koppelen aan hun betaalpas. Een OV-chipkaart is hiervoor niet meer nodig. Al meer dan 100.000 reizigers hebben hier inmiddels gebruik van gemaakt. Mensen die hierbij ondersteuning willen kunnen voortaan gratis contact opnemen met de DigiHulplijn.

OVpay: de toekomst van betalen in het OV

OVpay is het nieuwe in- en uitchecken in het OV. Sinds juni 2023 kunnen reizigers in heel Nederland in- en uitchecken met hun betaalpas, creditcard of mobiel. Later dit jaar wordt de nieuwe OV-pas gefaseerd geïntroduceerd. De betaalpas en de OV-pas vervangen op termijn de huidige OV-chipkaart.

Samenwerking met de DigiHulplijn: gratis extra hulp voor wie dat nodig heeft

Niet iedereen is even digitaal vaardig. Daarom werkt OVpay vanaf maart 2025 samen met de gratis DigiHulplijn. Medewerkers van de DigiHulplijn helpen reizigers telefonisch met al hun digitale vragen, onder meer bij het instellen van leeftijdskorting op de betaalpas. De medewerkers zijn opgeleid om reizigers te helpen met OVpay en nemen daar alle tijd voor.

De DigiHulplijn is bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 8.00 - 22.00 uur en zaterdag van 9.00 - 18.00 uur. Bel 0800 – 1508 of mail naar vragen@digihulp.nl

Voor meer informatie, bezoek www.digihulp.nl

Makkelijker instellen met de OVpay-app

OVpay maakt betalen in het OV steeds slimmer en makkelijker. De OVpay-app is sinds de introductie van leeftijdskorting ook verder verbeterd, waardoor reizigers leeftijdskorting eenvoudiger zelf kunnen toevoegen. Dankzij duidelijke instructies per bank is het proces nóg toegankelijker. De app helpt onder andere bij het koppelen van de leeftijdskorting aan de betaalpas, met uitleg die aansluit op de werkwijze van elke bank.

Meer kortingsmogelijkheden

Behalve leeftijdskorting is het bij de meeste OV-bedrijven inmiddels mogelijk ook andere kortingsproducten te koppelen aan de betaalpas. Meer daarover is te vinden op de websites van de verschillende OV-bedrijven.

Meer informatie over het instellen van leeftijdskorting op je betaalpas vind je op onze website: <https://www.ovpay.nl/leeftijdskorting>.

ELKE DINSDAGOGHTEND 10.00 UUR

Digitaal



koffie drinken

Wat denkt u?

Serieus?

Fake nieuws?

Goede ontwikkeling?

Wie bedenkt zo iets?

Ga ik aan deelnemen?

Ik ben benieuwd of de buurman gaat?

Draadloos?

Ja ja, mij pak je niet?

Lijkt me logisch?

NIEUWSBRIEF van het OSO Stichting Overleg Samenwerkende Ouderen

De eerste nieuwsbrief van het OSO is rondgestuurd met als titel: "De nieuwsbrief die geen enkele senior wil missen".

Deze zal elke kwartaal verschijnen.

In de nieuwsbrief, die tot stand komt met andere ouderenorganisaties in Alphen aan den Rijn, kunnen wij als KBO Boskoop leden lezen hoe het OSO onze belangen vertegenwoordigt voor welzijn, wonen en zorg bij gemeente en vele instanties in de gemeente Alphen aan den Rijn.

In verband met privacy redenen kunnen wij ons ledenbestand niet met het OSO delen. Wel kunt u de nieuwsbrief lezen of zichzelf voor deze nieuwsbrief aanmelden via de website oso-alphen.nl



Overleg
Samenwerkende
Ouderenorganisaties
Alphen aan den Rijn

He kom aan.

He, kom aan, blijf niet staan en loop me achterna
Door de straat over 't plein met je tingeltamboerijn
Met je hand vol geld en je Herculesheld
Je haren in de wind en alles wat je vindt

En wie je ook bent koningin of president
Bajesklant of figurante en een hoempapaband
Iedereen moet mee of 'ie wil ja of nee
Alle club je partij alles hoort erbij

Kom nou loop me achterna met je hieper hernia
Niet te vlug niet te snel met je pingpongspel
Met je loensende blik naar de vrouwen dun en dik
Je allerbeste raad en je dronken kameraad

He, kom aan laat ons gaan met een warme liefdestraan
Met twaalf tuinkabouters en de bond zonder naam
Met het mes op je keel met mijn part en deel
Je vuur en je vlam en de hele rataplan

Zijn weg met de vijand en z'n houten kanon
Met toeters en met bellen en een hele grote trom
Met gevoel voor wat humor en de dorpsharmonie
De hoop op de vrede en met weet ik al niet wie

Dus kom aan en ga mee over land en zee
Naar de straat waar ik woon alle stoepen die zijn schoon
Naar m'n huis naar m'n tuin naar m'n tulpen rood en bruin
Naar m'n achterbalkon daar ligt ze in de zon

Diediediedamdamdiedeldiedeldamd
Diediedoediedoedeldiedeldamd
Diedeldamdamdiedeldiedeldaldee

Dimitri Van Toren



Chinees Restaurant "DE CHINESE MUUR"

Ook voor uw catering

Restaurant

DE CHINESE MUUR

長城酒樓



Openingstijden:

Maandag	16.00 – 21.00 uur
Dinsdag	gesloten
Woensdag	16.00 – 21.00 uur
Donderdag	16.00 – 21.00 uur
Vrijdag	16.00 – 22.00 uur
Zaterdag	12.00 – 22.00 uur
Zondag	12.00 – 22.00 uur
Alle feestdagen	12.00 – 22.00 uur

*Onze keuken behoort tot de beste keukens
in het bereiden van Peking, Kantonees,
Szechuan, seafood en vegetarische gerechten.*

Boskoop, Dorpstraat 18 | 0172 – 213769
www.dechinesemuurboskoop.nl



P.W. Meijer

Makelaardij & Vastgoeddiensten

Kantoor: Torenpad 29 2771 EP Boskoop

Contact: 06-16786520 / info@pwmeijer.nl

MEIJER volmacht en nalatenschapsbeheer



De Tik van Dick



Twee foto's en
Dick de Gunst
vertelt



Van Villa 'Rastede' naar 'Het Kerkje'



Op de foto van vroeger zien we in het midden de villa "Rastede", links de Gemeenteschool en rechts het begin van de Achterkade. De villa is beter bekend als 'de villa van Struve'. Harry Struve, zoals hij in Boskoop bekend was, werd in 1883 in Amsterdam uit Duitse ouders geboren. Hij kreeg de namen Heinrich Wilhelm Emil.

Harry brak zijn studie voor tuinarchitect af en werd in 1902 reiziger voor de firma Hooftman & Ottolander. Tuin en pakloos van deze firma waren te vinden naast en achter de woning.

Op zakenreis in Amerika bleek de naam

Heinrich heel moeilijk uit te spreken en mede omdat de naam door de oorlog een negatieve klank had gekregen liet de heer Struve zich in het vervolg Harry noemen. Toen hij de villa kocht en ging bewonen liet hij de naam 'Rastede' aanbrengen, naar de geboorteplaats van zijn grootvader.

Geheel rechts op de foto het oorspronkelijke Torenpad met o.a. de loods met de bomenkarren. De overgang van verleden naar heden is in deze Tik wel heel eenvoudig.

In 1932 verkoopt de heer Struve een perceel grond aan de Remonstrantse Kerk. In 1931 was de oude kerk aan de Voorkade voor fl. 40.000,- verkocht aan de Provincie. Dit met het oog op de verbreding van de Gouwe. Afgesproken werd dat de oude kerk nog een jaar gebruikt mocht worden.

De Boskoopse architect Klaas van Nes CBzn maakte het ontwerp. Het was tevens zijn laatste activiteit als architect. Van Nes ging zich bezighouden met het maken van kisten voor de export van bomen. Ook ging hij kassen bouwen, waarmee hij in binnen- en buitenland naam maakte. Niet de kassencomplexen, zoals we die tegenwoordig zien. Het waren meer aanbouwen aan loodsen.

Aannemer J.H. Mohr neemt de bouw van de kerk op zich. De totale bouwkosten werden begroot op een bedrag gelijk aan de prijs die de Provincie betaalde voor de oude kerk en pastorie aan de Voorkade.

Op de tweede foto zien we het kerkje van de Vrijzinnig Protestantse Geloofsgemeenschap op het plein dat vaak het Gouweplein genoemd wordt. Officieel is dit echter niet.

De woningen links op de foto hebben dan ook Burgemeester Colijnstraat als adres.

Het verschil tussen beide foto's is in deze Tik wel bijzonder groot.

Een van de vele voorbeelden van een vervormd verleden in Boskoop.



Spreek
nieSpreek
door niet
elkaar door
heen elkaar
heen



Hoorwens



Wij luisteren zodat u weer kunt horen

- * Heeft u moeite met verstaan in gezelschap?
- * Moeten mensen gericht tot u spreken ?
- * Vraagt u geregeld herhaling ?

Wellicht dat een hooroplossing u kan helpen?!

Wij doen graag kosteloos en vrijblijvend een gehoortest en bieden u, indien gewenst, een passend advies.

Mozartlaan 2 – 2742 BN Waddinxveen – info@hoorstudio.nl – tel. 0182 - 61 28 41
Ruime gratis parkeergelegenheid aanwezig.

Noah *Uitvaart- en
Rouwbegeleiding*
Troost zoeken, rust vinden

Sophie en Harco Hagen
Alberdingk Thijmlaan 1
2741 AA Waddinxveen
www.noahurb.nl
mail@noahurb.nl



Begeleiding met zorg en toewijding

Verzorging van de uitvaart
in alle rust
met persoonlijke betrokkenheid
24/7 bereikbaar en beschikbaar
0182 - 615 000

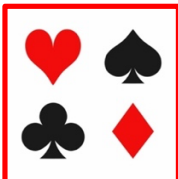
≈≈≈ **Gouwe Lijn** ≈≈≈ **Centrale verwarming** ≈≈≈

**Voor onderhoud en reparatie aan uw gasapparatuur,
ook voor al uw overige installatie werkzaamheden.**

Voor vragen, storingen en afspraken zijn we bereikbaar op tel. 06 55550821 of
per e-mail: info@gouwelij.nl

Vestigingsadres: Beatrixlaan 25 • 2811 LZ Reeuwijk | Correspondentieadres: Nieuwe Markt 9 • 2411 BB Bodegraven
www.gouwelij.nl

KBO-activiteiten agenda



BRIDGE: Elke maandag-, woensdag- en donderdagmiddag vanaf 13:30 uur.
In de parochiezaal aan de A.P. van Neslaan.

Info.: Frits Oudijk penningmeester@kboboskoop.nl



KOERSBAL: Elke vrijdagmiddag vanaf 13:30 uur.
In de parochiezaal aan de A.P. van Neslaan.

Info.: Wim Vermeulen wimentrudy@casema.nl



BADMINTON: Elke maandagmorgen van 09:30 tot 10:30 uur.
In MFC De Plataan, Snijdelwijcklaan 2, Boskoop.

Info.: Louis Stolwijk tel. 0172 215197



ONTSPANNINGSMIDDAG: Klaverjassen en Rummikub. Op dinsdagmiddag om de twee weken vanaf 14:30 uur. In de parochiezaal aan de A.P. van Neslaan.
In mei vallen de dagen op dinsdag 13 en dinsdag 27 mei.

Info.: Leo van der Laan 0172 217589



NORDIC WALKEN: maandagmorgen, om 09:30 uur. Meestal vanaf de parkeerplaats van de A.P. van Neslaan.
Info.: Joke Waser, tel. 06-30652244



SCHILDEREN: Donderdagmorgen om 09:30 uur. In de parochiezaal aan de A.P. van Neslaan. **De cursus van 10 lessen loopt van 2 oktober t/m 4 december.**



STOELYOGA: vrijdagmorgen, om 10:00 uur. In de parochiezaal aan de A.P. van Neslaan. Info.: Vera Groen 0182-395982

Alle data en tijden zijn onder voorbehoud.
Wijzigingen voorbehouden. In voorkomende gevallen kunt u het beste contact opnemen met de spelleider



Ammoniet
Uitvaartbegeleiding

*Een afscheid dat
bij u past*

Met aandacht betrokken

📍 Wilhelminalaan 1, 2405 EB Alphen aan den Rijn
☎ 0172 - 41 66 63 ammonietuitvaart.nl



romijn



gedipl.mr. schilder

VOOR
**VERF
&
WONEN**

**ROMIJN VERF EN WONEN
ROMIJN SCHILDERSBEDRIJF**

Schotlandlaan 5 - 2391 PR Hazerswoude-Dorp

T (0172) 23 13 22

E info@romijn-schildersbedrijf.nl

VOOR
**VERF
&
WONEN**

TERUG VAN 'WEG GEWEEST' MET WONINGSTOFFERING ZOALS U VROEGER GEWEND WAS VAN DECORETTE ROMIJN

- Verf
- Behang
- Vloeren
- Raamdecoratie
- Gordijnen
- Buitenzonwering

OPENINGSTIJDEN

Maandag **gesloten**
Dinsdag 09.00 - 17.00
Woensdag 09.00 - 17.00

Donderdag 09.00 - 13.30
Vrijdag 09.00 - 17.00
Zaterdag **gesloten**

Bij voorkeur kunt u het beste
van te voren even bellen omdat
we niet altijd aanwezig zijn
i.v.m. klantbezoeken.

Uitvaartzorg Verkleij

Respectvol en betrokken

www.uitvaartzorgverkleij.nl
info@uitvaartzorgverkleij.nl



Ad Verkleij Jolanda Zekveld

06-11263031 06-25208976

Ongeacht waar en of u verzekerd bent Zinkeling 77, 2771 NZ Boskoop



KBO-Zuid-Holland is een vereniging met een Algemene Vergadering, waarvan alle 41 lokale afdelingen lid zijn. Het Bondsbestuur heeft een Dagelijks Bestuur/Agendacommissie met een voorzitter, secretaris en penningmeester. De andere leden van het Bondsbestuur zijn de vertegenwoordigers van de regio's in Zuid-Holland. In de regio's vindt het overleg en de samenwerking tussen afdelingen plaats. KBO Boskoop is een van de 41 lokale afdelingen.

Onderzoek smartphonegebruik

Vanuit de universiteit van Tilburg wordt een onderzoek gedaan naar het smartphonegebruik onder 50-plussers. De resultaten van dit onderzoek dragen bij aan het verminderen van eenzaamheid.

U kunt meedoen aan dit onderzoek door een vragenlijst in te vullen.

Via onderstaande link komt u op de pagina van KBO Zuid-Holland waar u de vragenlijst kunt openen: <https://www.kbozuidholland.nl/nieuws/23453/>

Wat is vakantiestress?

Vakantiestress is het gevoel dat een vrije periode extra spanning oproept. Deze reactie kan te maken hebben met verschillende oorzaken, zoals te hooggespannen verwachtingen, het wegvallen van vaste gewoonten of doordat privéproblemen opleven tijdens de vakantie.

Stress voor de vakantie

Stressklachten ontstaan als je onvoldoende rust krijgt om van inspanningen te herstellen. De spanning stapelt zich op. Op vakantie gaan is vaak een goed idee. Het geeft de ruimte om uit te rusten. Maar als je niet goed bent voorbereid, dan kunnen vakanties ook juist meer stress geven. Ook kan het voorkomen dat oude ruzies weer opleven, omdat je langdurig samen bent met je reisgenoten. In zo'n geval kun je vakantie als een extra belasting ervaren.

Vakantiestress symptomen

Vakantiestress kan voor iedereen anders voelen, maar het is vergelijkbaar met algemene stressklachten. Een aantal veelvoorkomende symptomen bij vakantiestress zijn:

- Lichamelijke klachten: Hoofdpijn, vermoeidheid, slaapproblemen, veranderingen in je eetlust.
- Emotionele klachten: Gevoelens van angst, piekeren, prikkelbaarheid, schommelingen in je stemming, onrust, verdriet.
- Klachten in je hoofd: Vergeetachtigheid, concentratieproblemen, besluiteloosheid.
- Relatieproblemen: Meer conflicten met familie of vrienden, minder geduld, moeite met communiceren.

Iedereen verdient het om zich goed te voelen voor- en tijdens vakanties. Heb je erg last van vakantiestress? Blijf er niet mee rondlopen en vraag hulp of advies. Schroom bijvoorbeeld niet hierover met je huisarts in gesprek te gaan, als je stress ervaart rondom vakanties.

Vakantiestress voorkomen

Vakantiestress kan je voorkomen door je goed voor te bereiden. Denk na over de volgende dingen:

- Begin niet oververmoeid aan je reis. Vertrek liever een dag later, zodat je tijd hebt om in te pakken.
- Maak afspraken met je reisgenoten. Wees open over dat je vakantiestress ervaart.
- Plan niet van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat een druk programma. Zorg voor pauzes en momenten voor ontspanning.
- Denk goed na over de vakantie(be)stemming. Als je bijvoorbeeld even behoefte hebt aan tijd zonder je kinderen, dan kan het een oplossing zijn een bestemming te kiezen waar zij zich een deel van de dag zelf kunnen vermaken.
- Houd rekening met tegenslag. Vakantie is niet perfect en hoeft dat ook niet te zijn.



Ervaar je voor je vakantie al relatieproblemen? Ga aan de slag om je onderlinge communicatie te verbeteren.

Vakantie hoort ontspannen, vermakelijk, interessant en eventueel ook nog leerzaam te zijn. Dus trek je plan ontspan en dan **een hele fijne vakantie gewenst als u plannen heeft!**





VERJAARDAGEN IN 2025



In mei feliciteren we onderstaande K.B.O.-ers

Boere-van den Berg, M.J.J.	v	01-05
Houtman-Hendriks, G.M.	v	02-05
Oosterom, C.	m	02-05
Kranenburg-van Vliet, A.	v	02-05
Ramp, D.L.	m	04-05
Kleijn-Blonk, H.	v	04-05
Toorn-van der Sluis, G. van den	v	06-05
Veen-Veerman, R.I. van	v	07-05
Drift, J. van der	m	08-05
Kersbergen-Pannebakker, A.J.M.	v	08-05
Wijk-Drubbel, M.H.J. van	v	08-05
Riko, K.R.	v	09-05
Gordijn, M.J.M.	v	10-05
Cazemier-Poolman, G.	v	10-05
Broek-Philipo, C. van den	v	11-05
Hoorn van Tol, J.C. van der	v	11-05
Attema, L.	v	12-05
Nahon-Hermans, A.M.	v	12-05
Blom-Brand, M.T.	v	13-05

Verdonk, D.	m	14-05
Lourier, M.P.	m	15-05
Luder, G.G.	m	15-05
Maassen-van Hevelingen, G.J.M.	v	16-05
Arend, W. van den	m	16-05
Vis, W.J.M.	m	17-05
Oudijk, C.J.	m	17-05
Dijk, J. van	m	17-05
Verweij-Nederhoff, A.H.M.	v	19-05
Blom, J.M.C.	m	19-05
Verbeij, R.	m	20-05
Verschueren - Maas, A.	v	21-05
Hoven-Bernauer, C. van den	v	24-05
Ruyter-Hardijzer, M. de	v	25-05
Laan-de Keijzer, M.H. van der	v	28-05
Huisman-Berger, A.M.	v	29-05
Groenendijk, A.C.M.	m	31-05
Diemen, A.C.M. van	v	31-05



**“Een leven
zonder boeken is
onleefbaar”**

Erasmus

**Deze moet u
gelezen hebben**



Hoe overleef ik mijn familie.

Het boek is een zelfhulpboek dat de lezer leert om om te gaan met familierelaties. Het geeft antwoord op enkele belangrijke levensvragen, zoals: Wie ben ik? Hoe kies ik een levenspartner? Wat verwacht ik van een relatie? Wat is de invloed van familie op mijn leven? In een tweegesprek met zijn psychotherapeut gaat de komiek John Cleese in op al deze vragen en meer. Onderwerpen die aan bod komen zijn o.a. het huwelijk, het gezinsleven, liefde, seks, relaties en kinderen.

John Cleese (1939) is vooral bekend door Monty Python en Fawlty Towers. Hij werd geboren te Weston-super-Mare, Somerset. Hij studeerde rechten aan het Downing College, Cambridge. In 1963 studeerde hij af. Hij heeft echter nooit iets met zijn rechtenstudie gedaan. Zijn interesse lag vooral bij komedie. Tijdens zijn studie was hij reeds lid geworden van de Cambridge University Footlights Dramatic Club. Hier ontmoette hij Graham Chapman, met wie hij later een schrijversduo zou vormen. Na zijn afstuderen vertrok hij naar Amerika, waar hij optrad in verschillende shows op Broadway. In Amerika maakte hij kennis met zijn latere Monty Python-collega Terry Gilliam, alsook met de actrice Connie Booth, met wie hij van 1968 tot 1978 getrouwd was.

Na terugkeer in Engeland ging John Cleese werken voor BBC Radio, waar hij meewerkte aan het radioprogramma I'm Sorry, I'll Read That Again. Zijn eerste televisieoptreden was in The Frost Report (1966-1967). Voor deze serie schreef hij zelf materiaal samen met Graham Chapman. Tijdens het filmen van deze serie maakte hij kennis met Eric Idle, Terry Jones en Michael Palin, met wie hij later samen zou werken in Monty Python. Na The Frost Report volgde de At Last the 1489 Show. Deze shows waren al goed bekeken, maar Cleese verwierf zijn grootste roem met de sketchshow Monty Python's Flying Circus.

Deze show, die liep van 1969 tot 1974, was een internationaal succes. Van 1970 tot 1973 was hij tevens rector van de Universiteit van St. Andrews.



Wat eten we vandaag?

Koken met het hart.

Paulien neemt u mee in de bereiding van een gezonde maaltijd, een voedzaam ontbijt of zo maar iets lekkers voor tussendoor.



Ashe Shoeli - Rode bietensoep

Van Taeib, mijn collega uit Iran, leerde ik deze heerlijke bietensoep maken. Of moet ik zeggen krottensoep. Wanneer je een gerecht bereidt uit een andere keuken, wordt je vaak verrast door smaakcombinaties die je niet kent en gewend bent. Zo ook met deze frizure Perzische soep met dille en munt.

- 1 bos bosbietjes
- 100 gr bruine linzen
- 1,5 liter water
- 30 gram verse dille
- 2 eetl. gedroogde munt
- 2 à 3 eelt. bloem
- 1 theel. kurkuma
- 50 ml granaatappel melasse
- 70 ml. appelazijn
- zout en peper

Schil de bietjes en snij ze in kleine blokjes. Was de linzen. Doe het water, de linzen en de bieten in een pan en breng aan de kook. Was de stengels en bladeren van de bosbietjes en snij heel fijn. Was en snij ook de dille klein. Zodra het water kookt voeg de gesneden stengels en bladeren, dille en gedroogde munt toe. Laat de soep in ongeveer 45 minuten gaar worden.

Meng de bloem, zout, peper en kurkuma. Voeg wat koud water toe en roer glad. Giet dit mengsel bij de hete soep. Nu nog de granaatappel siroop en appelazijn erbij en nog 15 minuutjes zachtjes garen.

Als er geen bosbietjes zijn neem je bieten en spinazie. De granaatappel melasse is te krijgen bij toko, Turkse winkel, maar ook gewoon bij de Jumbo en Albert Heijn

Paulien kookt puur en vegetarisch.

Als kok voor yoga- en meditatie retraites biedt ze met haar maaltijden voeding voor lichaam en ziel.

Daarnaast is ze yogadocent en moeder van 3 prachtige pubers.



DE GOUDEN WOK
ALL IN LIVE CUISINE RESTAURANT

Frankrijklaan 2 - Hazerswoude Dorp - www.degoudenwok.com

Reserveren? Bel direct 0172-232463



ONBEPERKT GENIETEN!

Geniet van het enorme aanbod aan specialiteiten en heerlijke gerechten, van de vele voorgerechten tot koude en warme specialiteiten, van seafood, Sushi, Sashimi tot Grand dessert buffet.

Daarnaast zijn ook de drankjes inbegrepen van frisdrank, koffie, thee, verse jus d'orange t/m bier en huiswijnen.

2 UUR ALL-IN DINNER

Ma. t/m do.: € 33,50* p.p.*

Vr. t/m zo.: € 36,50* p.p.*

* Prijzen kunnen tussentijds wijzigen.
Kortingen kunnen niet gecombineerd worden.
Vraag naar de voorwaarden.

KINDEREN

2 t/m 11 jaar
€ 2,20*
per leeftijdjaar

JARIG?

Jarige halve prijs op ver-
toon van ID bij minimaal
4 pers. v.a. 12 jaar.

SENIOREN

ontvangen
65+ korting
€ 3,00 p.p.*

JONGEREN

van 12 t/m 17 jaar
ontvangen een korting van
€ 3,00 p.p.*