



# De Brug

is een uitgave van de KBO,  
afdeling  
Nieuwegein/Vianen

Nummer 2 - maart 2026



Klik voor onze afdelingswebsite op:

[www.kbonieuwegeinvianen.nl](http://www.kbonieuwegeinvianen.nl)

---

**Bestuur en medewerkers:**

---

**Voorzitter:**

 : **Ad Driessen**  
 : 030 - 606 55 30  
 : 06 - 37 16 66 99  
 : [a3ssen51@gmail.com](mailto:a3ssen51@gmail.com)

**Secretaris:**

 : **Henk Valkenet**  
 : Elandweide 109, 3437 CP N'gein  
 : 06 - 21 989 489  
 : [secretaris.kbo.nv@gmail.com](mailto:secretaris.kbo.nv@gmail.com)





**Penningmeester:**

 : **Herman van Wiggen**  
 : Kribbemonde 147, 3434 KZ N'gein  
 : 06 - 82 18 05 20  
 : [hvanwiggen@planet.nl](mailto:hvanwiggen@planet.nl)

**Bankrek.nr. van de penningmeester:**

NL94 INGB 0005 8562 55  
t.n.v. KBO afd. Nieuwegein/Vianen



**Reis-activiteitencommissie:**

 : **Angela Kok, Coördinator**  
 : **Joke Kersten**  
 : **Ad Vos**  
 : zie tel. nrs. elders op deze pagina

**Bankrek.nr. van de Reiscommissie:**

NL94 INGB 0005 8562 55  
**t.n.v. KBO afd. Nieuwegein - Reiscie.**





**Attentiefonds:**

 : **Joke Kersten**  
 : 030 - 604 09 73




**Ledenadministratie:**

 : **Ad Vos**  
 : Matkopsingel 17, 3435 BW N'gein  
 : 030 - 604 604 7  
 : 06 - 39 78 48 84  
 : [advos@casema.nl](mailto:advos@casema.nl)



**Redactie De Brug:**

 : **Ad Driessen**  
 : **Angela Kok**  
 : **Henk Valkenet**  
 : **Ad Vos**, (eind)redactie/vormgeving



**Servicelijn afdeling Nieuwegein:**

 : **Angela Kok**  
 : 030 - 606 39 65  
 : [angelakok@casema.nl](mailto:angelakok@casema.nl)


**Coördinator belastinghulp:**

 : **Chester Molleman**  
 : 030 - 605 42 72

**Voor hulp bij [Apple problemen](#) bel:**

 : **Eric Jochems**  
 : 06 - 53 22 79 25

**Rijbewijskeuring landelijk  
afsprakenburo:**

 : 036 - 720 09 11

**Zelf een datum reserveren kan via de  
site: [www.rijbewijskeuringarts.nl](http://www.rijbewijskeuringarts.nl)**

**Ga voor onze website naar:  
[www.kbonieuwegeinvianen.nl](http://www.kbonieuwegeinvianen.nl)**

**KBO Servicetelefoon Utrecht:**

Bestaat helaas niet meer na de  
opheffing van de Unie en het  
Verenigingsbureau.

## De gezichten bij de bestuurders







### Voorzitter:

 : **Ad Driessen**  
 : Graaf Balthasarlaan 21, 3434 DN Nieuwegein  
 : 030 - 606 55 30 / 06 - 37 16 66 99  
 : [a3ssen51@gmail.com](mailto:a3ssen51@gmail.com)



### Secretaris/Webmaster:

 : **Henk Valkenet**  
 : Elandweide 109, 3437 CP Nieuwegein  
 : 06 - 21 989 489  
 : [secretaris.kbo.nv@gmail.com](mailto:secretaris.kbo.nv@gmail.com)




### Penningmeester:

 : **Herman van Wiggen**  
 : Kribbemonde 147, 3434 KZ Nieuwegein  
 : 06 - 82 18 05 20  
 : [hvanwiggen@planet.nl](mailto:hvanwiggen@planet.nl)







### Ledenadministratie/Lid Reis-activiteitencie./e.a.:

 : **Ad Vos**  
 : Matkopsingel 17, 3435 BW Nieuwegein  
 : 030 - 604 604 7 / 06 - 39 78 48 84  
 : [advos@casema.nl](mailto:advos@casema.nl)



### Coördinator Reis-activiteitencie./Servicelijn:

 : **Angela Kok**  
 : Guldenroede 36, 3434 CM Nieuwegein  
 : 030 - 606 39 65 / 06 - 40 17 15 18  
 : [angelakok@casema.nl](mailto:angelakok@casema.nl)



### Lid Reis-activiteitencie./Attentiefonds:

 : **Joke Kersten**  
 : Visarendsingel 37, 3435 GJ Nieuwegein  
 : 030 - 604 09 73 / 06 - 41 11 74 37  
 : [j.m.kersten@ziggo.nl](mailto:j.m.kersten@ziggo.nl)



**kbo** *Samen verder, samen sterk*

## **De Brug** KBO, afdeling Nieuwegein/Vianen

### INHOUDSOPGAVE

Omslag pag. 1	Het voorjaar lonkt
Omslag pag. 2	Bestuur gegevens
1	De gezichten bij de bestuurders
2	Inhoudsopgave
3	Agenda
4/5	Van onze voorzitter
5	Verschijningsdata Ons en De Brug 2026-2027
6/7	<b>Nieuws van de Reis/activiteiten commissie</b>
8	<b>De Max mobiel rijdt weer!</b>
9	Aanvulling op Statutenwijziging
10/11	<b>Overal betalen met de vernieuwde betaalpas</b>
12/13	Eerste teken van de lente, de ooievaars zijn er weer
14/15	Hoe lenig kun je blijven als je ouder wordt
16/17	Oude beroepen: deze keer de typiste
18/19	Terrasje pakken
20/21	Quiz Philippine puzzel
23	Uitjes en/of boekentips
24	Aanmeldformulier nieuw lid
Omslag pag. 3/4	Advertenties



**kbo**

Deze grote ouderenbond richt zich op sociaaleconomische zaken, gezondheid en zorg, mobiliteit en techniek, educatie, identiteit en zingeving.

# De Digitale Stad Nieuwegein

'Al 31 jaar al 't nieuws én meer het eerst'

**Kijk voor nieuws over Nieuwegein op:**  
[www.pen.nl](http://www.pen.nl)

**Interessante site voor alle Nieuwegeiners:**  
Met uitgebreide, uiteenlopende informatie  
[ziemeerinnieuwegein.nl](http://ziemeerinnieuwegein.nl)

**Iedere 3<sup>e</sup> dinsdag van de maand**  
kunt u van 14.00 - 16.00 uur terecht voor  
onze **gezellige Bingo** in Buurtplein Zuid,  
Ratelaar 37, t.o. Albert Heijn

---

**Vrijdag 10 april 2026**  
**Algemene Vergadering** in De Rank,  
Lupinestraat 11, Nieuwegein-Z,  
aanvang 13.00 uur



Svp vooraf aanmelden bij  
[secretaris.kbo.nv@gmail.com](mailto:secretaris.kbo.nv@gmail.com)  
Of bel Henk op 06 - 2198 9489

**Vrijdag 22 mei 2026**  
Dagtocht Giethoorn. Zie flyer

**Zondag 21 t/m vrijdag 26 juni 2026**  
Vakantie bij Hotel Schaepkens van St Fijt in  
Valkenburg

**Dinsdag 1 september 2026**  
Dagtocht Texel met diner. Zie flyer

Hou voor meer informatie altijd de  
flyers in de gaten die wij bij onze  
Brug zullen verspreiden.

**Maandag 5 oktober 2026**  
Modedag bij Vander Klooster in  
Boskoop

**Vrijdag 13 november 2026**  
**Algemene Vergadering** in De  
Rank,  
Lupinestraat 11, Nieuwegein-Z,  
aanvang 11.00 uur



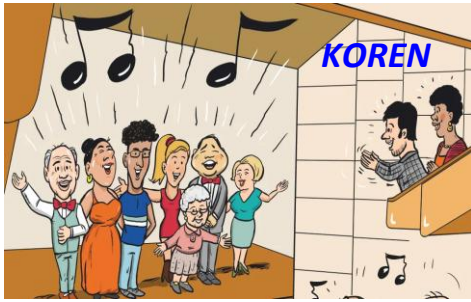
Svp vooraf aanmelden bij  
[secretaris.kbo.nv@gmail.com](mailto:secretaris.kbo.nv@gmail.com)  
Of bel Henk op 06 - 2198 9489

**Donderdag 10 december 2026**  
Kerstdagtocht met diner. Zie flyer

**Donderdag 17 december 2026**  
Kerstviering in De Rank, Lupine-  
straat 11, Nieuwegein-Z, aanvang  
11.00 uur

*Informatie nodig?* Kijk dan op  
onze site:  
[www.kbonieuwegeinvianen.nl](http://www.kbonieuwegeinvianen.nl)  
of bel Angela op de servicelijn  
030 - 606 39 65

Zij verwijst u door naar de juiste  
persoon voor uw aanmelding



De kou is uit de lucht. De merels zingen nog voor de zon opkomt, de sterren van de hemel. De kauwtjes ruziën in mijn dakgoot. Voor het nageslacht willen ze onder de pannen zijn. En de sneeuwkllokjes luiden stil de lente in.

Na de kille winterperiode hebben we weer iets om naar uit kijken. We verlangen naar warmte, groei en bloei, buiten zijn en als het kan meer onder de mensen komen.

Eind januari hebben we met 16 verschillende organisaties die iets met en voor senioren betekenen kennis gemaakt en gesproken over het bereiken en samenwerken van 75-plussers in Nieuwegein.

Er was grote behoefte aan samenwerking om de eenzame mens te onttrekken aan dat bestaan en hen positieve uitzichten te bieden op een sociaal leven. Dat moet laagdrempelig zijn, eenvoudig en uitnodigend.

Niet voor iedereen is de toekomst iets om op vooruit te kijken en naar te verlangen.

Ik zing bij twee koren, een gemengd koor en een zeemanskoor.

Voor een repetitie van het gemengde koor stond een alt op en vroeg het woord. Zij vertelde dat zij een slechte boodschap had. Zij had diagnose Alzheimer gekregen.

Hoewel het vooruitzicht niet hoopgevend was, hoopte ze nog lang mee te kunnen zingen. En als ze gekke dingen zou gaan doen, dan moesten we dat maar zeggen.

In de pauze ben ik naar haar toe gegaan en mijn waardering uitgesproken voor haar durf dit aan ons mee te delen en de wijze waarop ze dat verwoordde.

Als ervaringsdeskundige gaf ik haar de tip mee onder te mensen te blijven en te communiceren. Een tijdje later kwam ze erop terug. Over dat communiceren wilde ze wel eens met mij praten. Geregeld doen we dat nu. Mooie en waardevolle gesprekken zijn het met realistische vergezichten

Ook op het andere koor is wekelijks te merken dat het niet alleen het zingen van zeemansliederen is, maar vooral ook een warm bad van vriendschap en medeleven is.

Lief en leed wordt er gedeeld of overgezongen. Zoals het lied 'De oude man en de zee.'

Het boek is in mijn geboortjaar 1951 geschreven door Ernest Hemingway. Er zijn liederen en zelfs een film over gemaakt.

De oude visser Santiago wil nog een keer zijn geluk beproeven, zeker na al die dagen zonder vangst. Hij vaart verder dan ooit de zee op. Daar vangt hij na drie dagen strijd een meterslange marlijn. Op de terugreis wordt de vis opgegeten door de haaien.

Met moeite krijgt hij het skelet aan wal. Zijn doel is bereikt, al zaten de natuurkrachten hem tegen. De volgende dag vindt men zijn hut leeg. De oude man zal nooit meer van zee terugkomen. Laatst zaten we met een vriendenclub bij elkaar.

Alsof we gisteren elkaar nog gesproken hadden, ging het gesprek door.

Omdat bij enige van hen de perspectieven niet al te rooskleurig zijn, was het soms diepgaand.

Gelukkig waren er vele luchtige momenten. Zeker toen een van ons, een kunstenaar, vertelde dat hij voor een kunstproject bezig was een 'Verderkijker' te maken.

Door het zwarte gat in een gigantisch oog kijk je via spiegels vanuit je verleden de verre toekomst in.

Dat uw vooruitzicht u moge bekoren.

Ad Driessen, voorzitter.

## Verschijningsdata KBO Magazine ONS/De Brug/2026/27

Dag/maand	KBO-magazine ONS	De Brug/De Brugwachter	
15 december	ONS nr. 1		
26 januari	ONS nr. 2	De Brug nr. 1	😊
16 februari		De Brugwachter	😊
23 februari	ONS nr. 3		
23 maart	ONS nr. 4	De Brug nr. 2	😊
20 april	ONS nr. 5		
18 mei	ONS nr. 6	De Brug nr. 3	😊
22 juni	ONS nr. 7/8		
24 augustus	ONS nr. 9	De Brug nr. 4	😊
21 september	ONS nr. 10	De Brugwachter	😊
26 oktober	ONS nr. 11	De Brug nr. 5	😊
23 november	ONS nr. 12	De Brug nr. 6	😊



## *Nieuws van de Reis/activiteiten commissie*

### *Vakantie 2026 - zondag 21 t/m vrijdag 26 juni 2026*

We hebben al eerder verteld hoe lastig de zoektocht is om een hotel te vinden die aan onze (en uw) wensen voldoet. Omdat u in zo groten getale in een 1-persoonskamer wilt verblijven, is dat een van onze belangrijkste eisen. En zo hebben we dit jaar niet gekozen voor een klein familiehôtel, maar voor een wat groter hotel met véél kamers.



### *Blik op de tuin met (in pandig) zwembad van Hotel Schaepkens van St. Fijt.*

Dit jaar is het dus gelukt om bij Hotel Schaepkens van St. Fijt wel 31 1-persoonskamers te krijgen. Ja, u leest dit goed, 31 eenpersoons! Daarbij opgeteld de 15 2-persoonskamers komen we dit jaar uit op totaal 61 deelnemers.

Het leuke is dat we iedereen blij kunnen maken, niemand hoeft thuis te blijven!

Er ligt echter wel een aardige verantwoording op onze schouders.

Vandaar de oproep om niet mee te gaan als u niet écht zelfredzaam bent. En... zorg voor elkaar!

De voorbereidingen zijn in volle gang. We zijn o.a. bezig met het maken van het programmaboekje waarin u alle info kunt lezen. Eind mei ontvangt u van ons een dikke envelop met de reispapieren.

## Vakantie 2027 - maandag 21 t/m zaterdag 26 juni 2027

We moeten er altijd op tijd bij zijn! Dus is er al een optie geplaatst op een hotel voor 2027.

De reiscommissie heeft een leuk programma samengesteld en de offerte is aangevraagd. Waar we volgend jaar heengaan? Dat blijft nog even geheim. We gaan eerst genieten van onze vakantie in Valkenburg.

## Dagtochten 2026

De planning voor onze dagtochten in 2026 is rond. We denken dat we weer een leuke variatie aan uitjes hebben bedacht. Wat vindt u hiervan:

- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| *Maandag 9 maart 2026       | – Modedag voorjaar bij Vander Klooster in Boskoop. Met 52 personen! |
| *Vrijdag 22 mei 2026        | – Dagtocht Giethoorn met rondvaart                                  |
| *Dinsdag 1 september 2026   | – Dagtocht naar Texel + diner                                       |
| *Maandag 5 oktober 2026     | – Modedag najaar bij Vander Klooster in Boskoop                     |
| *Donderdag 10 december 2026 | – Rondleiding St. Jan de Doper in Waalwijk + kerstdiner             |

Zet de data maar vast in uw agenda.

Aanmelden voor de dagtochten kunt u nadat u de flyer bij de Brug heeft ontvangen.

Volg ons via info in De Brug of via onze website [www.kbonieuwegeinvianden.nl](http://www.kbonieuwegeinvianden.nl)

De reis/activiteitencommissie:

Angela (030 - 606 39 65), Joke (030 - 604 09 73) en Ad (06 - 39 78 48 84).

Ook deze **kleurige Brug** is weer gedrukt door  
**Graphopress, C. de Haasweg 30b, 3721 TK Bilthoven**



▶ **Na maanden stilstand rijdt de Max Mobiel weer door Nieuwegein**



*De Max Mobiel is bedoeld voor mensen die niet in staat zijn om te reizen met het openbaar vervoer, bijvoorbeeld omdat zij niet zelfstandig kunnen lopen.*

Volgens Tjitske Kuiper, directeur van de Algemene Hulpdienst Nieuwegein, is het belangrijk dat haar organisatie weer met de autootjes rijdt. ‘Mensen zijn vaak afhankelijk van vervoer en soms is dat moeilijk te regelen’, vertelt zij.

De organisatie vraagt één euro per rit, wat volgens de AHN een goede optie is voor mensen die het niet heel breed hebben.

‘We maken er geen winst op’, aldus Kuiper. ‘We doen het echt voor de mensen in Nieuwegein.’ De organisatie bestaat uit zo’n twaalf vrijwilligers uit Nieuwegein.



## AANVULLING OP STATUTENWIJZIGING

In de Brugwachter april 2026 staat op de pagina's 13 t/m 24 het voorstel statutenwijziging. Ondanks talloze keren lezen, zijn er toch nog enkele onvolkomenheden ontdekt, die we hier graag melden:

Pag. 13, artikel 2, 2e regel, 8e woord: dit woord (op) moet weg.

Pag. 14, artikel 5.3, 3e regel. Hier moet worden toegevoegd: kenbaar gemaakt.

Pag. 17, artikel 8.2 b, 1e regel. Het laatste woord (van) moet weg,

Pag. 21, artikel 14.9, 1e regel. Het haakje achteraan moet worden verplaatst naar de 2e regel achter het woord werkplan.

Pag. 21, artikel 19.1 c, 2e regel. Het woord Bond moet worden vervangen door: Vereniging.

Pag. 22, artikel 19.4 4e regel, Na het derde woord (Vereniging) een punt. De rest van deze regel en de regels 5 en 6 kunnen weg,

Pag. 22, artikel 21.1, 2e regel: tussen het 10e en 11e woord (reserve lid) moet een streepje: reserve-lid

Pag. 24, artikel 25.5: mag helemaal weg, Is hetzelfde als artikel 25.4

De secretaris.

U kunt - als u dat wilt de wijzigingen zelf in De Brugwachter aanbrengen. Een andere oplossing is als u ook dit exemplaar van de Brug meeneemt naar de Algemene Vergadering

**OPROEP:** meld u aan als u de Algemene Vergadering wilt bijwonen  
Wilt u de AV van 10 april 2026 bezoeken en heeft u zich hiervoor nog niet aangemeld? Doe dat dan alsnog.

U kunt dat doen door een mailbericht te sturen naar:  
[secretaris.kbo.nv@gmail.com](mailto:secretaris.kbo.nv@gmail.com) of te bellen met 06 -21 989 489.

Dank u wel.

## Overall betalen met uw vernieuwde betaalpas



# VISA

Weinig mensen letten erop maar als u uw betaalpas goed bekijkt, ziet u daarop het logo van Maestro of V PAY. Die logo's gaan verdwijnen. Nederlandse banken gaan de huidige betaalpassen geleidelijk vervangen. Dus niet allemaal tegelijk en niet allemaal in één klap.

U krijgt uw vernieuwde betaalpas te zijner tijd vanzelf per post van uw eigen bank. U hoeft daar niets voor te doen. U kunt met uw huidige betaalpas blijven betalen en contant geld opnemen totdat u uw nieuwe pas in huis hebt.

### *Van Castricum tot aan Caracas: pinnen met de vernieuwde betaalpas*

In plaats van het logo van Maestro of V PAY ziet u op de vernieuwde betaalpas het logo van Mastercard of Visa.

Met uw vernieuwde betaalpas kunt u op veel meer plekken afrekenen. Online en in winkels, in Nederland, Europa en daarbuiten.



Aan de toonbank en bij geldautomaten verandert er verder niks voor u. Met uw vernieuwde betaalpas kunt u betalen en geld opnemen zoals u gewend bent.

### *Uw nieuwe pas*

Vanaf nu staat het logo van Mastercard of het logo van

Visa op uw betaalpas. Daarnaast staat ook het woord 'debit' op uw pas. Ook nieuw zijn kaartnummer en CVC/CCV/Security code. Het kaartnummer bestaat uit 16 cijfers (4 x 4) en de code uit 3 cijfers.

Betaalt u met uw vernieuwde betaalpas online? Dan moet u die nummers soms doorgeven.

Hou deze nummers zoveel mogelijk geheim. Verstrek ze alleen aan een (web)winkel of verkoper die u vertrouwt en die erom vraagt.

Op uw betaalpas staan daarnaast altijd uw naam, IBAN/Rekeningnummer en tot wanneer de pas geldig is.

### *Aanvragen hoeft niet*

U hoeft de vernieuwde betaalpas niet zelf aan te vragen. Uw bank verstuurt automatisch uw vernieuwde pas veilig per post wanneer uw huidige pas bijna verloopt of aan vervanging toe is.

### *Pas op voor fraudeurs!*

**Pas op voor valse berichten of telefoontjes, zogenaamd van een bank, dat u voor het ontvangen van een vernieuwde betaalpas zelf iets zou moeten aanvragen, instellen of ‘activeren’. Dat soort valse berichten kunnen door fraudeurs ook op briefpapier per post worden toegezonden. Er kan zelfs iemand thuis aanbellen die beweert van uw bank te zijn.**

Uw nieuwe betaalpas werkt meestal direct met uw oude pincode. U hoeft uw oude pincode niet zelf te wijzigen of activeren en u hoeft ook niet zelf een nieuwe pincode aan te vragen of in te stellen.

### *Nieuwe betaalpas? Eerst insteken en pincode intypen*

Bij de eerste transactie met uw nieuwe betaalpas, moet u de pas in een betaal- of geldautomaat steken en de juiste pincode intikken. Die allereerste transactie kan niet contactloos gebeuren. Na die eerste transactie kunt u de oude betaalpas doorknippen - altijd dwars door de goudkleurige betaalchip - en weggooien. U moet uw eigen betaalpas nooit afgeven, opsturen of inleveren, ook niet aan uw eigen bank of aan de politie. Klik op de link hieronder voor een voorlichtingsfilm.

<https://youtu.be/NKxlvPeESvI>



### *Meer informatie over de vernieuwde betaalpas*

De gebruiksvoorwaarden en hoe uw bank communiceert over de vernieuwde betaalpas verschilt per bank.

Raadpleeg uw eigen bank voor meer informatie.

## ***Eerste teken van de lente, de ooievaars zijn weer thuis***

Nieuwegein heeft ze weer. De ooievaars zijn terug op hun vertrouwde plek bij de sporthal aan de Batauweg. Oplettende bewoners zagen de vogels de afgelopen dagen weer op het nest zitten. Onze redactie ontving ook nieuwe foto's van lezer Tonny Bijstra-Huijbens.



Op de beelden is goed te zien dat het daarboven flink kan

waaien, het verenkleed van de vogels staat alle kanten op.

Voor veel Nieuwegeiners is het inmiddels een vertrouwd voorjaarsbeeld. Op *De Digitale Stad Nieuwegein* besteedden we de afgelopen jaren regelmatig aandacht aan de ooievaars rond de Batauweg. Het nest op de paal blijkt opnieuw een geliefde plek.

### ***Ooievaar sterk terug in Nederland***

Dat de vogels hier weer opduiken past in een bredere ontwikkeling. Met de ooievaar gaat het in Nederland namelijk opvallend goed. In de jaren zestig waren er nog maar zeventien broedparen over in het hele land. Inmiddels is dat aantal spectaculair hersteld. In 2025 werden 1.875 broedparen geteld.

Volgens kenners komt dat doordat de leefomstandigheden voor de vogels zijn verbeterd.

Er is meer aandacht voor natuurgebieden en voedselrijke graslanden. Daardoor vinden de vogels weer genoeg voedsel en geschikte nestplaatsen.

### ***Natuur doet weer haar werk***

Bij het ooievaarsstation in Zegveld is het volgens voorzitter Jaap Wansinck alweer een drukte van belang. Daar vestigen zich elk voorjaar meerdere koppels om te broeden.

Waar vrijwilligers vroeger alles deden om de jonge vogels in leven te houden, kan de natuur tegenwoordig grotendeels haar gang gaan. Als een voorjaar koud is en er minder jongen overleven, hoort dat volgens kenners bij natuurlijke selectie.

### ***Vroeg broedseizoen?***

Sommige waarnemers denken zelfs dat de vogels dit jaar vroeg beginnen met broeden. In Westbroek zijn al ooievaars gezien die zich duidelijk voorbereiden op het leggen van eieren. Dat zou vrij vroeg in het seizoen zijn.

### ***Bekend buurtbeeld***

Of er bij de Batauweg ook daadwerkelijk jongen komen, moet de komende weken blijken. Maar dat de ooievaars weer terug zijn, staat vast.

En zoals een buurtbewoner het omschreef in de mail aan onze redactie: 'Boven op die paal bij de sporthal kan het flink waaien, maar de ooievaars lijken zich daar weinig van aan te trekken. Voor Nieuwegein blijft het een bijzonder gezicht, twee zwart-witte vogels hoog boven de wijk, wachtend op de lente.'

**Handig om te weten**

Ooievaars bouwen hun nest vaak op hoge plekken zoals palen, schoorstenen of speciale nestplatforms. Zo houden ze goed overzicht over hun omgeving. Een nest wordt vaak jarenlang

gebruikt en ieder jaar verder uitgebouwd. Sommige nesten kunnen daarvoor uiteindelijk meer dan duizend kilo wegen.

Heb je ook foto's van de ooievaars in Nieuwegein? Stuur ze naar onze redactie met ene kleine bijschrift.

Kopieer deze link ▼

<https://youtu.be/50XUojZgJqE> voor een filmpje van het ooievaarsnest in Galecop

Bron: De Digitale Stad

# TOURINGCARS

VERHUUR VAN TOURINGCARS VOOR IEDER VERVOER

- Luxe touringcars voor 17 tot 63 personen
- Aangepaste touringcars met rolstoellift

SPECIALIST IN HET ORGANISEREN VAN GROTE EN KLEINE REIZEN

- Verzorgde groepsreizen in binnen- en buitenland
- Uitstapjes voor senioren • Dagtochten






## EemlandReizen

onderdeel van koninklijke beuk

Nieuwe Havenweg 73 | 1216 BN HILVERSUM  
Telefoon (035) 623 42 47 | [www.eemlandreizen.nl](http://www.eemlandreizen.nl)  
e-mail: [info@eemlandreizen.nl](mailto:info@eemlandreizen.nl)

06 - 22 40 56 99	bohemenhof 9 utrecht	kees van jan haasnoot	klokkensatelier utrecht
			
reparatie onderhoud restauratie met haal- en brengservice			

## Hoe kun je lenig blijven als je ouder wordt?

**VRAAG VAN DE WEEK** Bron: AD



Met de jaren wordt ons lijf minder flexibel. Dat kan problemen opleveren bij het sporten én bij het uitvoeren van alledaagse handelingen. Hoe kun je lenig blijven als je ouder wordt? Ook een vraag?

### *Waarom is de een veel leniger dan de ander?*

Kinderen lijken soms wel van elastiek, zo soepel zijn hun jonge lichamen. Die lenigheid houden we helaas niet heel lang vast. De meeste mensen worden al vanaf hun 25ste stijver.

‘Spieren en pezen verliezen vanaf die leeftijd langzaam wat elasticiteit’, zegt Jo de Ruiter, onderzoeker en universitair docent fysiologie en bewegingswetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

De aanmaak van collageen, dat je bindweefsel soepel houdt, neemt ook af met de jaren. ‘Tegelijkertijd gaan we gemiddeld meer zitten en minder gevarieerd bewegen.’

*De een blijft wel langer soepeler dan de ander.*

‘Het verschil tussen mensen van dezelfde leeftijd kan enorm zijn. Iemand die regelmatig beweegt, kracht traint en zijn mobiliteit onderhoudt, kan op zijn 60ste soepeler zijn dan een zittende 35-jarige.’

### *Hoe erg is het om niet zo lenig te zijn?*

Sporters trainen vaak op kracht, snelheid en uithoudingsvermogen, maar flexibiliteit is vaak net zo belangrijk. Bij sporten als atletiek, turnen of tennis moet je je gewrichten ver genoeg uit kunnen strekken om technieken goed en veilig uit te voeren.

De Ruiter: ‘En wie veel aan krachttraining doet, maakt spieren dikker, waardoor ze iets verkorten. Rekken helpt dat tegen te gaan.’

Maar ook bij veel dagelijkse handelingen moet ons lijf soepel genoeg zijn. Denk aan achterom kijken op de fiets, je veters strikken of iets van de grond rapen.

‘Als dit moeilijk gaat, dan vergroot dat het risico op vallen, pijnklachten en afhankelijkheid.’

### *Wie soepel blijft, kan langer zelfstandig functioneren.*

‘Je beweegt met meer controle en hebt minder risico op blessures. Dat draagt bij aan een gezonder en vaak ook gelukkiger leven.’

### *Wat helpt om lenig genoeg te blijven?*

Een paar minuten per dag stretchen kan volgens De Ruiter al verschil maken. Dit zijn twee eenvoudige oefeningen die vrijwel iedereen kan doen:

#### *Heup- en beenrek*

Zet één voet naar achteren, buig je voorste knie licht en houd je romp rechtop. Je voelt rek in de heup en het bovenbeen van je achterste been. Houd dit rustig 20 tot 30 seconden vast en wissel. Goed voor lopen, fietsen en zitten.

#### *-Rug- en schouderstretch*

Ga rechtop staan, vlecht je vingers en strek je armen langzaam boven je

hoofd. Adem diep in en uit terwijl je jezelf lang maakt. Dit helpt tegen stijfheid in rug, schouders en nekklasten bij zittend werk.

#### *Hoe moet je stretchen?*

Uitgebreid stretchen is niet altijd noodzakelijk, zegt De Ruiter. 'Ga je een rondje hardlopen, dan is rustig beginnen vaak al voldoende om de spieren op te warmen.'

Protesteren je spieren een beetje als je begint? Dat is normaal en zelfs nuttig.

'Kleine signalen van spanning, bijvoorbeeld in de kuit, kun je gebruiken als teken om wat rustiger te lopen of je houding aan te passen.'

### **Stigter's Bandenservice**



Stuartweg 16 / 4131 NJ Vianen / 0347 - 37 16 85

---

**Bij Stigter's bandenservice kunt u terecht voor de volgende diensten:**

- ✓ Servicebeurt groot en klein / APK-keuring / Uitlijnen / Balanceren
- ✓ Schokdempertest / Servicebeurt caravans / aanhangers
- ✓ Reparaties van bijna alle merken

---

**U kunt terecht voor de volgende producten:**

- ✓ Banden zomer-winter-all season / Velgen / Uitlaten / Schokdempers
- ✓ Accu's / Trekhaken
- ✓ Sneeuwkettingen

---

**KBO-leden ontvangen 10% korting op uitlijnen en balanceren**

**Wij zijn geopend op: ma t/m vrijdag van 8.15 - 12.30 en 13.30 - 17.30**

**Zaterdag gesloten**

## Oude beroepen, deze keer: de typiste

Een typiste houdt zich bezig met tekstverwerking. Het beroep typiste is eigenlijk geheel verdwenen omdat tekstverwerking tegenwoordig uitsluitend nog op een computer gedaan wordt. De benaming typist is dan ook iets van vroeger toen men nog op typemachines teksten uitwerkte.



In deze tijd was het erg belangrijk dat iemand snel en foutloos kon typen. Het beroep typiste valt tegenwoordig dan ook meer onder het beroep secretaresse. De ouderwetse typemachine heeft het in zijn geheel afgelegd tegenover de moderne computer.

Zo was het vroeger niet mogelijk om verschillende lettertypes te gebruiken wat op een computer geen enkel probleem meer is. Het is het erg belangrijk dat iemand blind kan typen. De toetsenborden van tegenwoordig zijn hier speciaal voor ingericht.

Om in het bezit te komen van het zogenaamd typediploma is het nodig dat iemand blind kan typen en minimaal 100 aanslagen per minuut kan halen. Het snel kunnen typen is in de praktijk vaak nodig zoals tijdens een vergadering waar genotuleerd dient te worden. Het foutloos kunnen typen is erg belangrijk echter minder dan vroeger toen er direct op papier getypt werd.

Het grote nadeel van het direct typen op papier was dat dit niet onzichtbaar te verwijderen was. De meesten van ons kennen ze nog wel de flesjes Tipp-Ex, vaak een redder in nood!

Hiermee was een fout op papier te corrigeren maar de correctie bleef altijd zichtbaar. Vele jaren werd het werk zo gedaan. Aan het einde 'geautomatiseerd'. Waar echter nog geen oplossing voor was, was het transport van de data van het ene systeem naar het andere.

Dus werden ook de typistes gemoderniseerd en werden datatypisten genoemd. Het gerammel van de typemachine werd vervangen door het gerammel van de toetsenborden en matrixprinters die gegevens uitspuwden die overgetypt moesten worden.

En... de typkamers. Hier werden gegevens met behulp van een schrijfmachine op papier gezet. Als er kopieën nodig waren plaatste de typiste een vel carbon tussen het papier. Het carbon zorgde voor een doordruk en dat was de kopie.



De typkamer ▲ eind jaren veertig

Het hoofd van de typkamer controleerde, voor dat hij zijn handtekening onder het betreffend stuk zette, het getypte, en zaten er fouten in dan kon de typiste terug naar haar schrijfmachine om alles opnieuw te doen.



De hele dag klonk het geratel van de schrijfmachines, aan het eind van de werkdag waren de typistes blij dat het er weer op zat.

PC Reus Ronald

06-12863085

info@pcreus.nl

<http://www.pcreus.nl>

## Terrasje pakken



Toen ik aan kwam lopen, bij mijn stamcafeetje, zag ik dat Joop de kelner drukdoende was, met het zomer miniterrasje op te zetten. Het zou ook mooi weer worden vandaag zo waren de voorspellingen, dus waarom niet?

'Morgen Joop', zei ik als altijd, maar Joop reageerde niet echt, slechts een knorrig, 'Morgen', kwam er met moeite uit. Ik liet het maar zo, hij had nu eenmaal van die dagen.

Het Blokkerterras, zoals hij dat noemde, was bijna gereed, het bestond uit drie groene plastic tafels, met elk drie bijpassende stoelen, met in het midden van de tafels een Coca-Cola parasol, die het geheel wat op moesten fleuren. En eerlijk is eerlijk, dat deden zij ook.

Ik liep toch even achter Joop aan naar binnen om even te kijken wie er al zo waren. De verzuurde bierlucht geflambeerd met de geur van een goede sigaar, kwam mij tegemoet. Maar ik hou van die lucht, het heeft iets, het benadrukt, gezelligheid, mensen, warmte, sociaal gekeuvel, gewoon lekker een kroeg. Ik keek even rond wie er zoal binnen zaten, er zat een voor mij vreemd figuur aan de bar, en zoals altijd het geijkte klaverjasclubje in de hoek bij het raam.

'Nee lul, hoe kan je dat nou doen', klonk uit de mond van Jaap, een bullebak van een kerel, die als hij dronken was, heel zielig kon zijn. 'Ik kan toch niet anders eikel', piepte zijn kaartmaat tegenover hem. De reguliere conversatie van de heren.

Het zonnetje brak door en ik besloot buiten te gaan zitten. Twee tafeltjes waren al met klanten bezet, en dat oogt gezellig. Joop bracht mij de bestelde koffie, met het geijkte speculaasje, en nam de bestelling aan de andere tafeltjes op. Ik was juist bezig het melkkuipje open te prutsen, toen er werd gevraagd, 'is deze vrij?' Ik keek op, het was de man die ik aan de bar had zien zitten.

Een man met een zuur gezicht, welk getooid was met een afschuwelijke bril. Een bril met een montuur dat je uitsluitend op de kermis wint, met dikke jampotbodemplazen erin, van waarachter twee speldenknoppen van oogjes mij aanloerden.

'Ja úh, ga je gang', stamelde ik, wat moest ik anders, blij was ik er niet mee. Hij zeeg neer, en mijn intuïtie liet mij wederom niet in de steek, een zuurpruim eerste categorie.

‘Moet u kijken’, begon hij al direct, ‘allemaal werkelozen.’ Hij knikte in de richting van de andere tafels. ‘Ja ach, dat weet je niet hé’, zei ik een ietwat korzelig. ‘Dat weet ik wel’, was het commentaar, ‘ik heb dertig jaar bij de belastingdienst gewerkt, nou dan weet je ze te vinden hoor, ik pik ze er zo tussen uit.’ ‘Ja dat zal best wel’, antwoordde ik.

Joop, die net met de bestelling voor de andere tafel aan kwam lopen, haalde heel hard zijn neus op, en zij ongegeneerd, ‘lekker gezelschap heb jij zeg.’

Om te vervolgen met, ‘je mot wat bestellen Gier, anders mijn terras af.’ Ik kreeg het een beetje warm, dit hoefde nou ook weer niet, dacht ik schijnheilig.

Bril stoorde zich in het geheel niet aan de opmerkingen van Joop. Nee in tegendeel, hij deed alsof hij niets gehoord had, bestelde een koffie, en begon gewoon opnieuw.

‘Ziet u die kerel daar’, hij wees met een roze glimmende vinger naar een oudere man die met zijn rug naar ons toe zat. ‘Dat was vroeger mijn tandarts met een florisante praktijk, en nou heeft hij niets meer.’

‘Dat is droevig’, zei ik gemeend. ‘Goh, wat is er dan wel niet gebeurd?’ ‘Dat is snel verteld’, ging griezel verder. ‘Ik kreeg eens een stiftand behandeling van hem, perfect stukje vakwerk, daar niet van, kost wel wat, mag ook, niks mis mee, maar hij maakte en foutje, en tegen de verkeerde.’

‘Hoe dat zo?’, vroeg ik lichtelijk kokhalzend, daar ik de bui al zag aankomen.

De stem van adder daalde en hij boog over het gammele tafeltje naar mij toe. Het afschuwelijke hoofd waarin de speldenknoppen mij star aankeken fluisterde: ‘nou hij vroeg mij onder het afrekenen, met bon of zonder.’



‘Drie maanden deed ik erover, toen was het gebeurd met hem.’ Alsof hij mij gebeten had zo snel stond ik op, zodat de door Joop gebrachte kokende koffie in zijn geheel, in het kruis van adder gutste.

‘Auw’, jammerde deze.

‘O, sorry’, zei ik vals, ‘laat u hem maar stomen, wel met bonnetje graag.’ IJlings ging ik naar binnen.

Tekst geleverd door: Ivan Grud.

*Doet u weer mee met deze Quiz Philippine? U maakt zo kans op € 25,-*

1		3		5		4	8	4	
2	8	4				7			
3	6		3						
4	7	8					5	1	
5	7		3			4		2	
6	10	4	12	8					
7		12		10			9		4
8	1	3		8		2	4		
9	6		7	11		8			1
10		2	5	3			1	1	
11		8		11			2		
12	2	9	9			1	5		7
									1

**De kleuren in de vakjes hebben geen betekenis.**

- 1 In dit dorp is de Nyenrode Business Universiteit gevestigd.
- 2 Op welk Grieks eiland ligt het stadje Petra?
- 3 Wat was de titel van koningen en koninginnen in het oude Egypte?
- 4 De naam van een papaverachtige plant is ook de naam van een borrel voor het naar bed gaan.

- 5 De hoofdstad van Bosnië en Herzegovina.
- 6 Hoe noemt men een aaneenschakeling van fragmenten van populaire liedjes die direct achter elkaar worden gezongen?
- 7 De prominentia laryngea is het naar voren uitstekende gedeelte van het schildkraakbeen dat bij mannen zichtbaar is voor in de hals. Wat is de alledaagse naam hiervan?
- 8 Hoe heet het getal van 1 miljard in het kwadraat?
- 9 Zo wordt een belastingdeskundige ook wel genoemd.
- 10 Wat is de algemeen bekende naam van de mergpompoen?
- 11 Hoe noemt men een geneesmiddel dat geen werkzame bestanddelen bevat?
- 12 Zo noemt men iemand die zich aan alle situaties aanpast om er zo voor zichzelf het meeste voordeel uit te slepen

---

De redactie trekt uit de goede oplossingen een winnaar welke wordt beloond met een prijs van € 25,--. De uitslag van deze puzzel vindt u in de volgende 'Brug'.

Er is geen correspondentie mogelijk over de uitslag.

Geef bij de oplossing s.v.p. **uw banknummer** door dan kunnen wij de prijs aan u overmaken. Veel succes!

**Stuur uw oplossing tot uiterlijk 1 mei 2026 naar:**

Ad Vos, Matkopsingel 17, 3435 BW Nieuwegein, of per e-mail naar:  
[advos@casema.nl](mailto:advos@casema.nl)

---

De oplossing van de puzzel uit De Brug nr.1-26 is:

- |                                      |                            |
|--------------------------------------|----------------------------|
| 1. B – 1945                          | 6. B – Draaischijftelefoon |
| 2. A – Wim Sonneveld                 | 7. B – Ooievaar            |
| 3. C – Astrid Joosten                | 8. B – Tarwe               |
| 4. C – Ottawa                        | 9. C – 11                  |
| 5. B – Je moet afmaken wat je begint | 10. B – Groen              |

En is gewonnen door: Mw. T. van der Weijden, Nieuwegein.

Onze hartelijke felicitaties, de prijs wordt naar u overgemaakt.

## Het adres voor een probleemloos gebit



✓ Gebitsprothese

✓ Klikgebit

✓ Reparaties

✓ Deskundig advies



**VOLGERS**  
TANDPROTHETIEK

Constantijnlaan 2, Culemborg | ☎ 0345 - 510 464 | [volgers-kunstgebitten.nl](http://volgers-kunstgebitten.nl)



**kbo** afdeling Nieuwegein/Vianen



**VAN DOORN**  
K A P S A L O N





**Lunchpauzeconcert / Martin Sidlovský / gratis voorstelling / muziek / vr 27 mrt / 12.45**



Op deze vrijdag kun je weer genieten van een gratis lunchpauzeconcert in DE KOM. Het concert begint om 12.45 uur. Vanaf 12.30 uur zijn de deuren van het theatercafé geopend. Je hoeft niet te reserveren. Iedereen is welkom.

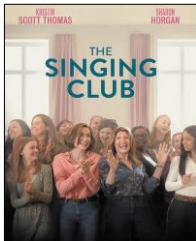
Martin Sidlovský begon al op jonge leeftijd met spelen van de accordeon en studeerde onder meer aan het Janáček Conservatorium in Ostrava en het Conservatorium van Amsterdam. Naast zijn werk als muzikant is hij actief als docent, dirigent en kamermusicus.

Met zijn trio (accordeon, viool en sopraan) brengt hij een veelzijdig repertoire, van barok tot hedendaagse muziek, op concerten en festivals in binnen- en buitenland.

Er is geen lunchverkoop in het theatercafé, maar de bar is wel geopend voor drankjes en je mag je eigen bammetjes meenemen.

---

**The Singing Club / KOM MOVIES / KOM op de middag / film / di 17 mrt / 14.00 u / €9,50**



Nu een groep Britse militairen afreist naar Afghanistan is het aan Lisa om activiteiten te organiseren voor de vrouwen die met hun kinderen achterblijven op de militaire basis.

Lisa is echter wat chaotisch en daarom denkt Kate, die nog rouwt over de dood van haar zoon en wiens echtgenoot opnieuw naar Afghanistan gaat, behulpzaam te kunnen zijn.

Het verschil in persoonlijkheid tussen Lisa en Kate zorgt voor onderlinge frictie, maar wanneer nieuwkomer Sarah voorstelt een zangkoor op te richten vallen de andere dames haar bij. Lisa en Kate proberen zo goed mogelijk samen leiding te geven haar het koor, maar kunnen deze soldatenvrouwen hun eigen stem vinden?

Komedie | Drama | Musical / Jaar: 2019 | 112 minuten | 9+

Regie: Peter Cattaneo / Acteurs Kristin Scott Thomas, Sharon Horgan, Amy James-Kelly

## INSCHRIJFFORMULIER NIEUW LIDMAATSCHAP

Wilt u (indien van toepassing) voor uw partner een eigen formulier invullen en ondertekenen.

Voornaam: \_\_\_\_\_  
Voorletters: \_\_\_\_\_  
Tussenvoegsel: \_\_\_\_\_  
Achternaam: \_\_\_\_\_  
Geslacht: M - V - X \_\_\_\_\_  
Geboortedatum: \_\_\_\_\_  
IBAN (bank)nummer: \_\_\_\_\_  
Postcode: \_\_\_\_\_  
Huisnummer: \_\_\_\_\_  
Toevoeging: \_\_\_\_\_  
Straat: \_\_\_\_\_  
Woonplaats: \_\_\_\_\_  
Telefoonnr.: Mobiel telefoonnr: \_\_\_\_\_  
E-mailadres: \_\_\_\_\_  
(Voormalig) beroep: \_\_\_\_\_  
Ik wil vrijwilligerswerk doen, met als voorkeur: \_\_\_\_\_

Ondergetekende verklaart toestemming te verlenen aan het Bestuur van de KBO afdeling Nieuwegein/Vianen om bovenvermelde gegevens te verwerken overeenkomstig het AVG-protocol van deze Afdeling.

Ook verleent ondergetekende toestemming om de jaarlijkse contributie per automatische incasso te innen.

Voor het jaar 2026 bedraagt de contributie per kalenderjaar: € 27,-- per persoon

Invaldatum: \_\_\_\_\_ Handtekening: \_\_\_\_\_

Stuur het volledig ingevulde en ondertekende formulier naar:  
KBO-ledenadministratie, Matkopsingel 17, 3435 BW Nieuwegein

U kunt ook een scan of foto van het volledig ingevulde en ondertekende formulier maken en dat e-mailen naar: [advos@casema.nl](mailto:advos@casema.nl)

(vs dd 28-11-2024 AV)

## Hulp bij de erfenis?

Een zorg minder in moeilijke tijden

- Advies (levens)testament
- Afwikkelen erfenis
- Aangifte erfbelasting
- Werkzaam als (levens)executeur

**Neem contact op met Karin Petersen**

06 - 58 86 25 29 | [info@zorgeloze-erfenis.nl](mailto:info@zorgeloze-erfenis.nl)

[www.zorgeloze-erfenis.nl](http://www.zorgeloze-erfenis.nl)

## Zorgeloze Erfenis

Karin Petersen



## 3.000 m<sup>2</sup> Woonplezier

Meubelen - Slapen - Vloeren - Raambekleding



SLUYS  
wonen  
... met gevoel

Stuartweg 1 - 4131 NH Vianen • 0347 32 47 47 • [www.sluyswonen.nl](http://www.sluyswonen.nl)



Beste leden,  
het gebeurt regelmatig dat er mutaties zijn welke ons niet bereiken. Zoals verhuizingen, overlijden, verandering van e-mailadres of telefoonnummer, (te late) opzeggingen e.d.

Wilt u er a.u.b. voor zorgen dat iedere verandering in uw gegevens direct wordt doorgegeven aan de ledenadministratie, dan kunnen wij uw gegevens up-to-date houden. Een juist e-mailadres zorgt er o.a. voor dat er belangrijke zaken aan u gemeld, kunnen worden.

Geef het ook door aan uw kinderen/fam. dan kunnen die het evt. aan ons melden.

Bij voorbaat dank voor uw medewerking.

Met vriendelijke groet,  
Ad Vos, ledenadministratie.  
[advos@casema.nl](mailto:advos@casema.nl)



**'Echt zoals hij was'**

Kies PCB Uitvaartzorg voor een afscheid in stijl met je leven

Afscheid nemen van een geliefde, dat wil je stijlvol doen. Bel daarvoor PCB Uitvaartzorg, al ruim 90 jaar jouw vertrouwde uitvaartverzorgers voor de provincie Utrecht.

★★★★★ Lees de ervaringen van anderen met PCB Uitvaartzorg.

**Bel 030 262 22 44**

- Voor een gratis voorgesprek
- Bij een overlijden

uitvaartzorg  
**pcb**

afscheid in jouw stijl

[pcbuitvaartzorg.nl](http://pcbuitvaartzorg.nl)