

it Skeakeltsje

Secretariaat: Mevrouw Tilly Smidt
Zijlroede 59, 8446 MS HEERENVEEN
0513-785122 info@kbo-fryslan.nl
Website: www.KBO-Fryslan.nl
IBAN NL90INGB0006583245 tnv KBO Fryslan
Ledenadministratie: leden@kbo-fryslan.nl
Redactie: redactie@kbo-fryslan.nl



kbo Fryslân

Nummer 34 mei 2026

Door omstandigheden, ziet het Skeakeltsje er iets anders uit dan u gewend bent.

Boottocht 2026

Ook dit jaar organiseren we weer onze

BOOTTOCHT

We gaan met de "Toerist VI" vanaf de Pampuskade te Sneek naar Woudsend.

Bij deze boottocht zijn ook introducees en leden van KBO-ANBO PCOB afdelingen welkom voor dezelfde prijs als KBO leden.

Datum: dinsdag 25 augustus 2026

We zijn vanaf 9.00 uur welkom aan boord en we vertrekken 10.00 uur.

Prijs: € 35,00

(incl. lunch en koffie/thee met lekkers)

Hoe meld ik aan?

Totaalbedrag is voor leden van KBO en ANBO PCOB en ook voor introducees: het aantal personen x € 35,00.

Maak dat bedrag vóór 15 augustus over op bankrekeningnummer NL75 INGB 0006 4934 02 t.n.v. KBO Fryslân Commissie Educatie.

Vermeld hierbij de namen van de deelnemers + één telefoonnummer of emailadres.

Dat is alles. U staat dan op de gastenlijst.

Het schip:

De Toerist VI is voor passagiers die wat minder mobiel zijn van alle gemakken voorzien. Er is een grote salon met gezellige bar en panoramisch uitzicht naar 3 kanten en een ruime bovensalon voor mooie vergezichten.

De dekken zijn bereikbaar met een lift en er is genoeg plek voor rollators of rolstoelen. Zowel op de beneden als bovensalon is een aangepast toilet. Er kunnen 150 personen mee, inclusief 2 'rolstoelers'. Vol=vol.

Het schip heeft een geldig certificaat dat is uitgegeven door het ministerie van Verkeer en Waterstaat die dat verstrekt aan schepen die voldoen aan alle gestelde eisen met betrekking tot het vervoer van meer dan 12 personen.



Betrouwbare medische site:

www.thuisarts.nl (gemaakt door huisartsen)

Betrouwbare site over medicijnen:

www.apotheek.nl

Betrouwbare site over geestelijke gezondheid:

www.trimbos.nl/kennis/ouderen

Top 10 goedkope hobby's die u kunt uitproberen zonder veel geld uit te geven:

1. Wandelen is gratis en gezond, u kunt genieten van de natuur in uw buurt.
2. Lezen; Bibliotheken bieden gratis boeken en online zijn er veel gratis e-books beschikbaar. De bibliotheek is tevens een leuke plaats om anderen te ontmoeten.
3. Tekenen of schilderen; Met simpele materialen zoals potlood en papier kunt u uw creativiteit uiten.
4. Fotografie; Gebruik uw smartphone om mooie foto's te maken en te bewerken met gratis apps.
5. Schrijven; Bloggen, dagboeken bijhouden of creatieve verhalen schrijven kost weinig tot niets.
6. Knutselen; Met gerecyclede materialen kunt u leuke projecten maken.
7. Planten verzorgen; Kamerplanten kweken is een voordelige manier om uw huis op te fleuren.
8. Muziek luisteren of maken; Leer een instrument bespelen met gratis online tutorials of geniet van muziek via gratis streamingdiensten.
9. Koken en bakken; Experimenteer met eenvoudige, betaalbare ingrediënten. Deze zijn ook gratis op Internet te vinden.
10. Puzzels en sudoku's; U vindt gratis puzzels online of in kranten en tijdschriften en op de site van ONS magazine.

Veel van deze hobby's kunt u gratis of tegen lage kosten beoefenen met minimale benodigdheden. U kunt ook zelf even op de computer "googelen" op 'goedkope hobby's'.

Lukt auto rijden niet meer en fietsen ook niet?
En lukt het niet om lopend te komen waar u zijn moet??
Misschien is een scootmobiel aanvragen iets voor u.
Dit kan bij de WMO van uw gemeente

Vitamines voor ouderen

Ouderen (60/70+) hebben vaak extra behoefte aan specifieke vitamines en mineralen vanwege verminderde opname, ziekte of minder buitenlucht. Essentieel zijn **vitamine D (10-20 mcg/dag dagelijks aanvullen voor ouderen) voor botten en spieren, vitamine B12 (opname neemt af bij ouderen, aanvulling is wenselijk), en calcium.**

Ook vitamine K2, magnesium, omega-3 vetzuren kunnen ondersteunend werken.

Ben u al op leeftijd, gebruikt u veel medicatie en/of recent een antibioticakuur gedaan? Dan kunt u ook baat hebben bij **Probiotica**, dit ondersteunt uw darmflora.

Algemeen

Multivitamine: Een speciale '50+' of 'senioren' multivitamine kan helpen om algemene tekorten aan te vullen, inclusief mineralen als zink en koper.

Voeding: Verse, gevarieerde voeding en voldoende drinken, blijft altijd belangrijk.

- **Advies:** Raadpleeg een arts of apotheker, vooral bij gebruik van medicijnen.



Een mooie zomer toe gewenst!

