

Nieuwsbrief Juni 2021

Algemene Ledenvergadering

Reserveer alvast in uw agenda:

Zonder tegenbericht wordt de algemene ledenvergadering gehouden op donderdag 9 september in Het Terras te Santpoort-Noord. De bijeenkomst begint om 10 uur.

Doortrappen, veiliger fietsen tot u 100ste

Het programma Doortrappen is een initiatief van het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat.

Het programma is bedoeld om senioren meer bewust te maken van hun fietsgedrag en de risico's in het verkeer, om zo ongevallen te voorkomen. Ouderen fietsen namelijk steeds langer door en gebruiken vaker een E-bike, maar zijn zich niet altijd even goed bewust van de mogelijke gevaren.

Deze handige tips zijn van het Doortrappenteam te Apeldoorn:

Tip 1: Spiegel

Een spiegel aan de fiets is de eenvoudigste oplossing voor veilig blijven fietsen. Zo



ziet u of er verkeer achter u rijdt zonder dat u achterom kijkt (met vaak wat slingeren tot gevolg). Elektrische auto's en scooters zijn steeds stiller, maar in de spiegel goed te zien als ze u van achteren naderen. Laat iemand u helpen de spiegel goed af te stellen.

Tip 2: Helm

Het is geen verplichting, maar wel een goed idee om een helm te dragen. Bij een val zijn de gevolgen dan minder ernstig. Ook hier geldt: laat u adviseren, want een slecht passende helm doet meer kwaad dan goed.

Tip 3: Juiste zadelhoogte

Om prettig te kunnen fietsen staat het zadel zo

hoog dat u uw been nét niet helemaal strekt bij het rondtrappen. Bij stilstand kunt u (zittend op het zadel) de grond raken met uw tenen en blijven staan. Zet zo nodig het zadel nog één of twee centimeter lager, zodat u echt stabiel kunt stoppen.

Tip 4: Lage instap of ander zadel

Heeft u moeite met opstappen? Dan kan een fiets met een lage instap een oplossing zijn. Dat geldt ook voor heren, want wat vroeger een damesfiets heette, is voor zowel mannen als vrouwen makkelijker opstappen.

Een kort zadel maakt op- en afstappen ook makkelijker. Er bestaan zelfs zadels met een steuntje in de rug. Kijk eens rond bij de fietsenmaker naar de mogelijkheden.

Tip 5: Antislip pedalen

Met nat weer of gladde schoenzolen glijden voeten makkelijk van de trappers. Antislip pedalen voorkomen dat. Draag altijd schoenen met stroeve of ruwe zolen.



Tip 6: Lichte kleding

Kies voor lichte kleding op de fiets, liefst met reflecterende strips. Dat maakt u - vooral bij wat donkerder weer - goed zichtbaar voor automobilisten.

Voor meer informatie zie www.doortrappen.nl

Seniorencoach Kennemerland.

Het zijn bijzondere tijden die veel aanpassing vergen. Gelukkig kunnen we nog naar buiten. In de natuur zijn ontspanning direct en geeft energie. Heb je behoefte aan een luisterend oor én een prachtige wandeling?

Post adres:

SVV secretariaat - Binnenweid 10, 1991EN Velsersbroek

Website:

<https://svvelsen.nl>

Email:

secretaris@svvelsen.nl

Neem dan contact op met Anne, seniorencoach Kennemerland voor een afspraak buiten. Het eerste gesprek is gratis. Klikt het, dan gaan we verder wandelen.

Naast individuele wandelcoaching organiseert Anne ook groepswandelingen.

Het gebied rond het Kennemermeer in IJmuiden is een walhalla van bijzondere planten. **Zondag 20 juni en vrijdag 30 juli** gaat Anne hier wandelen. Ga je een keer mee? Van 8.30 uur tot ca 10.00 uur. Aanmelden via anne@srckl.nl Kosten 8 euro Meer informatie bezoek haar website:

<https://www.srckl.nl/>

Contact informatie:

+31 6 47325563 of anne@srckl.nl

Activiteiten

Het klaverjassen is weer gestart. Vanaf juni iedere vrijdagmiddag van 13:30 tot 16:30 uur in Dorpshuis Het Terras. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Ans Valk 06-40285064.

Intussen denken we heel voorzichtig aan het oppakken van activiteiten als rummikub in de Hofstede. Eind februari bleek dit een succes. We verwachten dat we in de loop van de maand september weer van start kunnen gaan.

Het is eveneens de bedoeling zo gauw het mogelijk is een dagtocht te organiseren. De gecombineerde klaverjas- / rummikubreis staat ook op ons wensenlijstje. We houden u op de hoogte!

Pas op voor sms'jes bezorgdiensten

Internetcriminelen richten zich met een nieuwe manier van oplichting op Android-gebruikers. Via een link in een nep-sms zetten ze malware op telefoons.

Veel Nederlanders ontvangen op het moment sms-berichten die afkomstig lijken van koeriersdiensten. In de berichten staat dat er een pakketje onderweg is. Via een link kan de ontvanger het pakketje volgen. Veel mensen denken daardoor dat de berichten echt van een bezorgdienst komen. Helaas gaat om een nieuwe manier van oplichting waarbij internetcriminelen

kwaadaardige software op een smartphone zetten.

Wees extra voorzichtig bij het ontvangen van berichten van bezorgdiensten. Klik niet op links en verwijder het bericht.

Wacht u op een pakketje? Kies dan voor een andere manier om de bestelling te volgen. De meeste bezorgdiensten hebben een eigen app. Die is te downloaden via de Play Store of App Store. Daarin kunt u zelf u postcode of volgnummer invullen. Zo vermijdt u het klikken op een link.

Jarigen

Geen bijzondere jarigen deze maand.

Bestuur

Hans van Leeuwen, Voorzitter 023-5388593 hansvanleeuwen1234@gmail.com
Margret de Graaf, Secretaris 06-55847976 secretaris@svvelsen.nl
Cock Reiff, Penningmeester 023-5389959 cokreiff@hotmail.com
Minke Uytendaal, Bestuurslid 06-40841152 minkepiet@gmail.com
Piet Dankelman, Bestuurslid 023-5375069 p.dankelman@quicknet.nl
Janneke van de Pol, Bestuurslid 023-5388593 redactie@svvelsen.nl

Post adres:

SVV secretariaat - Binnenweid 10, 1991EN Velslerbroek

Website:

<https://svvelsen.nl>

Email:

secretaris@svvelsen.nl

