

Nieuwsbrief

Juni
2026

Deze Nieuwsbrief is voor u samengesteld door het bestuur van Kaag en Braassem Ouderen.

KBO: Ruud Stikkelbroeck, voorzitter 0610244262 - www.kaagenbraassemouderen.nl

Secretaris: Agnes van Berkel van Haestregt 0653582945 agnesvanberkel@ziggo.nl

Penningmeester: George de Koning 0616303141 koninggeorge@ziggo.nl

Bestuurslid: Han Brouwer 0653261494 han.brouwer@outlook.com

Ledenadministratie: T. Opdam 0634636900 kbo.kaagenbraassem ledenadm@gmail.com

Activiteitencommissie: Marian van Veen 071-3314338 marianvanveen25@gmail.com

Met spoed een huisarts nodig? Voor medische spoedvragen buiten kantooruren verwijzen wij u naar de zelftriage-tool via onze website: www.hpdelimes.nl

Politie telefoon voor doven en slechthorenden - spoed 0800-8112 - geen spoed 0900-1844

Ouderenadviseur: Rettie Bentvelsen via infolijn van 09.00 uur tot 11.00 uur 071-3317967 of 0651103212

Rijbewijskeuring: RijbewijskeuringArts.nl - 085-0180800

Papierwinkel (hulp bij het invullen van formulieren en aanvraag voedselbank) - Gijs van der Voet 0640636920



Maak kennis met de wijkagenten van Kaag en Braassem!

Wij, de wijkagenten van de gemeente Kaag en Braassem, willen ons graag aan u voorstellen. We zijn een hecht team dat zich inzet voor de veiligheid en het welzijn van de inwoners van onze gemeente. We werken nauw samen om ervoor te zorgen dat u zich veilig en gehoord voelt, en dat we snel kunnen reageren op eventuele zorgen of vragen.

Onze wijkagenten en hun verantwoordelijkheden:

- **John Beekman**

John is verantwoordelijk voor Roelofarendsveen, Oude Wetering, Nieuwe Wetering en Kaag. Samen met zijn collega's werkt hij dagelijks aan een veilige leefomgeving voor iedereen. Heeft u een vraag voor John? U kunt hem bereiken via john.beekman@politie.nl.



- **Leon Mollers**

Leon is de wijkagent voor Leimuiden, Rijnsaterwoude en Bilderdam. Leon is altijd in de buurt en aanspreekbaar voor alle veiligheidskwesties in deze gebieden. Zijn e-mailadres is leon.mollers@politie.nl.



- **Niels Otten**

Niels is verantwoordelijk voor Rijpwetering, Oud Ade, Hoogmade en Woubrugge. Voor vragen of opmerkingen over deze dorpen kunt u contact met hem opnemen via niels.otten@politie.nl.



Algemeen contactnummer: 0900 – 8844

E-mail voor algemene vragen: wijkagenten.kaag-en-braassem@politie.nl

Als wijkagenten streven we ernaar om een vertrouwensband op te bouwen met de inwoners van Kaag en Braassem. We luisteren naar uw zorgen, zorgen voor veiligheid en helpen waar mogelijk. Aarzel niet om contact met ons op te nemen! Samen maken we onze gemeente een beetje veiliger.

Wij staan voor u klaar!



ZOMERPALET 2026

Ook dit jaar heeft een werkgroep vanuit de plaatselijke STIWO's weer een leuk programma in voorbereiding voor de 65plussers in de schoolvakantieperiode. Houdt uw brievenbus in de gaten. In de eerste weken van juni kunt u het programmaboekje in de bus verwachten.

Over psychische gezondheid en zingen in een koor

René Diekstra

Het is kwart over tien in de avond en ik ben van een koorrepetitie op weg naar huis. Zoals gewoonlijk op dit tijdstip voel ik me ook nu zowel ontspannender alsook nadenkender.

Een opmerkelijke combinatie. Ontspannener want dat is wat een uur of twee in groepsverband zingen doet met mij, en naar ik weet uit tientallen studies, met talloze koorzangers over de hele wereld.

Koorzingen reduceert stress en bevordert welbevinden. Zelfs een enkele koorrepetitie kan dat effect, aantoonbaar op celniveau en toename van hersenendorphines, al hebben. Maar deelnemen aan een koor lijkt aanzienlijk meer te doen. Koorzangers zijn optimistischer over hun leven en toekomst, meer tevreden met hun relaties, voelen zich gezonder, meer verbonden met anderen, minder (vaak) eenzaam, ervaren minder pijn en moeilijkheden bij dagelijkse activiteiten, en leveren vaker positievere bijdragen aan het functioneren van hun gemeenschap. Of zoals een vooraanstaande onderzoeker op dit gebied het kernachtig formuleert: "Koren zijn krachtcentrales van verbinding en welbevinden". Overigens, behalve dat aan een koor deelnemen op zichzelf zulke effecten kan hebben, is er ook sprake van een zelfselectie-effect. Inderdaad zijn het vaker de lichamelijke en psychisch gezondere en nadenkendere mensen die aan koorzang en gerelateerde activiteiten deelnemen. En dat is eigenlijk jammer.

Want het betekent dat degenen die er meer van zouden kunnen profiteren dat minder doen. Hoe het ook zij, fysieke, mentale en morele gezondheid kunnen zowel oorzaak als gevolg van koordeelname zijn. Dat brengt me op de intrigerende en nog weinig onderzochte vraag waarom koordeelname deelnemers ook vaker doet nadenken over of stil doen staan bij de grote 'dingen' des levens. Natuurlijk is dat niet altijd het geval en hangt het af van wat en hoe er gerepeteerd wordt. Maar neem de klassieke koren die omstreeks deze tijd van het jaar, Pasen, vaak worden vertolkt, zoals in de Mattheus Passion van Bach of het Requiem van Verdi. Met name repetities van de laatste stemden mij afgelopen week na week zowel emotioneel bemoedigend, een soort van 'singer's high' zeg maar, als nadenkend. Over leven, dood en kwetsbaarheid van mijn dierbaren en mezelf en over hoe daar zo realistische, angstvrije, en innerlijk vruchtbare belevingsplaatsen voor te vinden. Dat valt nog niet mee voor wie beseft dat Verdi's Requiem psychologisch gezien in wezen één onophoudelijke smeekbede aan God lijkt, helemaal in het laatste deel ervan, om mij, mens, te bevrijden van de vloek van de eeuwige dood: "Libera me, Domine, de morte aeterna.....libera me, libera me,.....bevrijd me, heer, bevrijd me uit de eeuwige dood.....".

Maar kan die eindeloze smeekbede je ooit verheffen uit je wanhoop? Mijn antwoord is dat de magie van de koorzang als gedeelde en harmonieuze wanhoop dat kan. Al die stemmen die met en na elkaar oplichten als vuurvliegjes in de nacht en al die gedachten waarvan je dacht dat die onverdragelijk waren maar door en met anderen toegankelijk blijken.

Ik denk dat koorzingen onze meest perfecte, meest beschikbare, meest sociale, meest verbindende, meest magische drug is. Als ik er een reclame boodschap voor mocht maken dan zou het zijn:

"Zingend denken over leven en dood voelt niet alleen goed, het is goed voor je"

70+ Café

U wilt een leuke middag? Kom gezellig bij ons buurten.

Iedere woensdagmiddag van 13.30-16.30 uur.

Kantine E.M.M. '21 (oude DOSR-kantine).

Wilt u meer weten over het 70+café?

Laat het even weten: 70pluscafe@emm21.nl of bel Pim van der Meer 06 51 05 63 23.

**Let op!! Juni, juli, augustus vakantie.
We beginnen dan weer de eerste week na de kermis.**
