

it Skeakeltsje

Secretariaat: Mevrouw Tilly Smidt

Zijlroede 59, 8446 MS HEERENVEEN

0513-785122 info@kbo-fryslan.nl

Website: www.KBO-Fryslan.nl

IBAN NL90INGB0006583245 t.n.v. KBO Fryslan

Ledenadministratie en website: leden@kbo-fryslan.nl

Kopij of informatie: info@kbo-fryslan.nl

ons nieuwe logo >



Senioren
KBO Fryslân



kbo Fryslân

Nummer 35 zomer 2026

Verwarring over mail

Via Leaweb, ons ledenadministratiesysteem, kunnen we in één keer iedereen bereiken. Zo hebben zowel de afdelingen zelf, als wij, de mogelijkheid relevante informatie, Skeakeltsjes of aanbiedingen naar onze leden te sturen. Hier betaalt u tenslotte ook voor. Als de afzender Friesland@leaweb.nl is, dan is de afzender KBO Fryslân. Naast een aantal papieren Skeakeltsjes, ingesloten bij de magazines, kunnen we op deze manier meer informatie geven aan onze afdelingen/leden.

U kunt van ons via Friesland@leaweb.nl ook een mail krijgen met daarin het bericht dat er op de website www.kbo-fryslan.nl een Skeakeltsje voor u klaar staat om te lezen. Dan is het bestand te groot om per mail te sturen en te groot om af te drukken maar bevat wel interessante informatie. U kunt dan naar de website gaan om dat Skeakeltsje daar te lezen. Ook kan er dan een link in de mail staan, die rechtstreeks naar het Skeakeltsje op de website gaat. Dit kunt u dus vertrouwen. Vindt u het vervelend op die link te klikken, kunt u gewoon zelf naar de website van KBO Fryslân gaan. www.kbo-fryslan.nl. Heeft u als afdeling informatie die u op uw afdelingspagina wilt hebben, mailt u dan uw kopij naar leden@kbo-fryslan.nl en dhr. Van Loon, Huub, zal zijn uiterste best doen dit snel voor u te plaatsen.

Leuke uitjes voor uzelf (of uw hele afdeling)

Voorbeelden van Middagtochten

Op alle locaties kan er koffie gedronken worden.

U kunt dit individueel doen maar u kunt ook een gezamenlijk middagje regelen met mensen die met elkaar meerijden.

1. **Hindeloopen** heeft een leuk museum (goed toegankelijk) en op zeer korte afstand is één van de 11 steden Fonteynen te zien.
2. **Franeker**: Planetarium (goed toegankelijk) en vlakbij is ook één van de 11 steden Fonteynen te zien.
3. In **Kallenkote** is een leuk niet al te groot dierenpark Taman Indonesia. Erg leuk parkje. (goed toegankelijk)
4. Openluchtmuseum De Spitkeet in **Harkema**. 1 april tot 1 november open. Groepen kunnen rondleiding krijgen.
5. **Dokkum**.

De Bonifatius kapel is open voor het publiek van 1 juni tot en met 15 september 2025. Groepsrondleiding en bezoek aan de kapel is op afspraak het hele jaar door mogelijk.

Processiepark: het park is het hele jaar toegankelijk voor bezoekers. <https://www.bonifatiuskapel.nl>

Kan gecombineerd worden met sociaal project de Lichtpuntloods te Kollumerzwaag Harm Smidswei 6 te Kollumerzwaag. Mooie en grote kringloop met gelegenheid om te zitten en een snack te nuttigen. www.lichtpuntloods.fr

6. **Joure** Het DE museum. Erg leuk.

7. **IJlst** Op een unieke locatie aan het historische vaarwater De Geeuw in IJlst vindt u Museum en Werkplaats Houtstad IJlst. Ze vertellen graag over de boeiende geschiedenis van IJlst met de houtindustrie en de scheepsbouw in het bijzonder. <https://www.houtstad-ijlst.nl>

Vlak naast het museum is ook één van de 11 steden Fonteynen te zien. U ziet deze fontein hier op de foto ^



Zon



Een aantal voordelen van de zon (op huid en lichaam)

- Ten eerste heeft zonlicht een directe invloed op ons hormoonstelsel, doordat endorfine wordt aangemaakt, ook wel het gelukshormoon genoemd. Endorfine is een lichaamseigen stof die pijn onderdrukkend werkt en zorgt voor meer energie en een euforisch gevoel.
- Niet alleen endorfine, maar ook serotonine en cafeïne worden gestimuleerd bij blootstelling aan de zon. Deze stoffen laten onrust verdwijnen en zorgen ervoor dat je vrolijker wordt. De combinatie van zonlicht en al deze stoffen werkt zelfs als een soort antidepressivum.
- Naast gelukshormonen beïnvloedt de zon ook onze geslachtshormonen, waardoor we sneller verliefd worden. Wetenschappelijk onderzoek heeft zelfs uitgewezen dat het testosterongehalte van mannen tot wel 30 procent kan stijgen door blootstelling aan zon.
- Een welbekend voordeel van de zon is dat het de aanmaak van vitamine D stimuleert. Vitamine D is goed voor de opbouw van botweefsel en zorgt er bovendien voor dat calcium uit voeding beter kan worden opgenomen. Verder blijkt dat een hoog vitamine D gehalte in het lichaam kan leiden tot minder ontstekingen.
- Ten slotte blijkt zonlicht goed te zijn voor ons geheugen. Brits onderzoek toonde aan dat het geheugen van mensen die regelmatig in de zon zitten, beter is dan dat van mensen die de zon mijden. Dit komt door de grote hoeveelheid zuurstof die je binnenkrijgt door de zon, waardoor zenuwcellen in de hersenen krachtig worden gestimuleerd.

Waarschijnlijk overbodig, maar we noemen het toch maar even: Zon is gezond maar verbranden niet.

Op dinsdagen tussen 21 april 2026 - vrijdag 31 december 2027, **die buiten de schoolvakantie regio Noord** vallen, is er **gratis entree in Natuurmuseum Fryslân**. Groepen moeten zich van te voren aanmelden via evenementen@natuurmuseumfryslan.nl. De gratis dinsdag geldt niet voor schoolgroepen. De OnderWaterSafari is op deze dagen € 1,- p.p. Meer info: <https://natuurmuseumfryslan.nl>

Natuurmuseum Fryslân, Schoenmakersperk 2, 8911 EM Leeuwarden info@natuurmuseumfryslan.nl 058 233 22 44



Wij wensen u allen een zonnige zomer toe.

Heeft u informatie, ideeën, die u graag met andere leden wilt delen, kopij is welkom; info@kbo-fryslan.nl

Kijkt u ook even op onze [ge-update website](http://www.kbo-fryslan.nl) www.kbo-fryslan.nl