

Beste leden, bezoekers, en belangstellenden van 50+ COC Midden-Nederland. In de zomer doen we het altijd iets rustiger aan, maar onze zondagmiddag, de eettafel, en de wandelgroep gaan gewoon het hele jaar door. Deze zomer organiseren we ook een barbecue. Als het zo ver is wordt deze aangekondigd: houd onze berichten daarom goed in de gaten. De nieuwsbrief, en ook de oudere versies, kunt u ook lezen op de *website van COC Midden-Nederland*, onder "doelgroepen" → "50+"

Graag zien we u aanwezig bij de activiteiten! Fijne zomer, met vriendelijke groet, **Hans**. van Gemmert, coördinator.

De Zee

In de zomer verlang ik iedere dag naar de zee. Al in de lente krijg ik bij mooi weer een onrustig gevoel.

Wandelen langs het strand als de zon hoog aan de hemel staat of er uitwaaien bij een straffe wind. Heerlijk toch. En het is nog gezond ook. Iedereen voelt zich beter na een paar uur aan zee. Een van de redenen is de zeelucht. De minerale zouten in het zeewater zorgen ervoor dat zuurstof sneller wordt opgenomen in je lichaam, meer aanmaak van het geluksstofje serotonine is het gevolg. Verder helpt het ruisen van de zee je beter te ontspannen net als langdurig in de verte kijken naar de horizon, dat kalmeert. En onderzoeken bewijzen dat onderdompeling in het koude zeewater goed is voor je seksleven, bij ons mannen stijgt dan het testosterongehalte.

Dit alles overdenk ik in Zandvoort op het zonnige terras van Fosfor met in mijn hand een koel glas bier en naast mij een fijne vriend.

Schrijver Thomas Mann, die in zijn dagboeken bekende dat hij van mannen hield, was ook graag aan zee; hij schreef: Das Meer is keine Landschaft, es ist das Erlebnis der Ewigkeit (vrij vertaald: De zee is geen landschap, aan zee ervaar je de eeuwigheid).

Nestor

Agenda:

- | | |
|--------------|--|
| 16 juli | 19.00 uur Roze Film in Het Hoogt |
| 27 juli | 17.00 uur De Roze Eettafel: Vooraf aanmelden via de mail
50plus@cocmiddennederland.nl |
| 4 augustus | Wandelgroep 50+: informatie en vooraf aanmelden bij:
rozewandelgroepcoc@gmail.com |
| 5 augustus | 15.00 uur Roze 50+ Café Koetje Hof 17a Amersfoort |
| 12 augustus | 15.00 uur 50+ Zondagmiddagcafé in de Silo |
| 22 augustus | 19.00 uur Roze Film in Het Hoogt |
| 24 augustus | 17.00 uur De Roze Eettafel: vooraf aanmelden via de mail
50plus@cocmiddennederland.nl |
| 1 september | Wandelgroep 50+: informatie en vooraf aan |
| 2 september | 15.00 uur Roze 50+ Café Koetje Hof 17a Amersfoort |
| 9 september | 15.00 uur 50+ Zondagmiddagcafé in de Silo |
| 17 september | 19.00 uur Roze Film in Het Hoogt |
| 28 september | 17.00 uur De Roze Eettafel: vooraf aanmelden via de mail
50plus@cocmiddennederland.nl |

Vrijwilligers

Wil je als vrijwilliger iets wilt doen voor 50+, laat het ons dan weten: we hebben altijd leuke klussen te doen. Dat kan bezoek aan huis zijn maar ook meewerken aan de organisatie van de activiteiten.

AVG - Europese Privacywetgeving

Natuurlijk heeft 50+ COC Midden - Nederland ook maatregelen getroffen en gaan wij uiterst zorgvuldig met uw gegevens om. In deze Nieuwsbrief brengen wij u hiervan op de hoogte.

Voor de omgang met persoonsgegevens op grond van de Algemene Verordening Persoonsgegevens geldt vanaf 25 mei 2018 in de hele EU dezelfde privacywetgeving. In dat kader is **50+** COC Midden-Nederland verantwoordelijk voor de verwerking van persoonsgegevens die wij verzamelen via de website. **50+** COC Midden-Nederland biedt alle gebruikers de mogelijkheid tot het inzien, veranderen of verwijderen van alle persoonlijke informatie. We beperken de verwerking van persoonsgegevens tot een minimum en gaan zorgvuldig met uw gegevens om. We beschikken over de volgende gegevens van u: naam, adres, postcode, woonplaats, en in een aantal gevallen het telefoonnummer en de geboortedatum. **50+** COC Midden-Nederland houdt niet in de gaten wat u doet op de website van COC Midden-Nederland. We maken geen gebruik van cookies. Voor onze statistieken gebruiken we Google Analytics maar wij anonimiseren de statistische gegevens en delen deze niet met andere partijen. We verkopen uw gegevens ook niet aan anderen.

Verwerking: **50+** COC Midden-Nederland verwerkt uw persoonsgegevens voor de volgende doelen:
-het sturen van de Nieuwsbrief en het uitnodigen voor onze activiteiten.
-om u te bellen of e-mailen indien nodig om onze dienstverlening uit te kunnen voeren.

Bewaren: **50+** COC Midden-Nederland bewaart uw gegevens in een database, neemt de bescherming van uw gegevens serieus, en neemt passende maatregelen om misbruik, verlies, onbevoegde toegang, ongewenste openbaarmaking en ongeoorloofde wijziging tegen te gaan.

Onze website maakt gebruik van een host die de server op Nederlandse bodem laat draaien.

Als u toch het idee hebt dat uw gegevens bij ons niet goed zijn beveiligd of als u aanwijzingen hebt voor misbruik, neem dan contact met ons op via 50plus@cocmiddennederland.nl.

Informatie over welke persoonsgegevens we van u hebben opgeslagen, en over het laten aanpassen of verwijderen ervan. kunt u per mail opvragen. Om er zeker van te zijn dat het verzoek tot inzage van u uitgaat, vragen wij u een kopie van uw identiteitsbewijs met het verzoek mee te sturen. Maak in deze kopie uw pasfoto, de strook met nummers onderaan het paspoort, het paspoortnummer en het Burgerservice-nummer (BSN) zwart. Dit ter bescherming van uw eigen privacy. We reageren zo snel mogelijk op uw verzoek, uiterlijk binnen twee weken. U krijgt bericht van ons als er ondanks alles toch iets is misgegaan met uw persoonsgegevens. Indien nodig kunnen wij deze privacyverklaring wijzigen. In dat geval informeren wij u daarover.

Utrecht, 25 mei 2018

