

KBO DEN HELDER

Krachtig, Betrokken en Ondernemend



Afdelingsblad Juli/Augustus 2023



www.kbodenhelder.nl
Facebook: Katholieke Bond Van Ouderen Den Helder
KvK: nr. 73241385

Bestuur KBO Den Helder

Voorzitter

Floor Johns
Marsdiepstraat 135
E-mail: voorzitter@kbodenhelder.nl

0223-631390
1784AC Den Helder

Secretaris

Jelly Bravenboer-Hamstra
Keteldiepstraat 10
E-mail: secretaris@kbodenhelder.nl

0223-635120
1784 XT Den helder

Penningmeester

Hans Schell
Doorzwin 2512
E-mail: penningmeester@kbodenhelder.nl

0223-616784
1788 KR Julianadorp

Ouderenadviseur

Marijke Verbeek
E-mail: ouderenadviseur@kbodenhelder.nl

0223-759425

Ledenadministratie en

Verspreiding afdelingsblad & Nestor

Janny Bosma, Andromeda 81
E-mail: ledenadministratie@kbodenhelder.nl

0223-625751
1785 DS Den Helder

Commissies:

Huisbezoeken & Ledencontact

Ria Verbruggen, voorzitter
E-mail: ledencontact@kbodenhelder.nl
Anneke van Os-Creemers, contactpersoon

06-50489649

0223-631038

Reizen

Nel Donkers, Thea Priveé, Ria Thiel en Irene Geiger
Zwanenbalg 1312
E-mail: reizen@kbodenhelder.nl

06 2933 0488
1788 ZC Julianadorp

Activiteiten

Marty Driehuis, voorzitter
Landbouwstraat 204
E-mail: activiteiten@kbodenhelder.nl

06 2031 8643
1788AS Julianadorp

PR & projecten

Voorzitter: vacant
E-mail: info@kbodenhelder.nl

0223-642986

Redactie afdelingsblad

Marja Steffens, samensteller
Doorzwin 2705
E-mail: redactie@kbodenhelder.nl

06 1231 6655/0223-645533
1788KZ Julianadorp

Website KBO Den Helder

Gert-Jan Kaandorp, onderhoud
Kruiszwijn 2305
E-mail: info@uwilt.nl

0223-645410
1788LW Julianadorp

Van de voorzitter



Lieve leden van onze KBO,

Hier is ons afdelingsblad juli/augustus. De eerste helft van het jaar 2023 ligt achter ons. En als ik terug kijk, zie ik dat we binnen KBO Den Helder op de goede weg zijn. COVID-19 heeft haar sporen na gelaten. Maar door uw Krachtige inzet, Betrokkenheid en doordat u Ondernemend bent geweest, zijn wij weer met elkaar een stapje verder gekomen.

Vanaf begin juni schijnt de zon. Ik hoop dat u allen geniet van de zomerse temperaturen. De zomerse lunch georganiseerd door onze Commissie Activiteiten in buurthuis West End is velen van u ook niet ontgaan. Fijn dat u genoten heeft van deze lunch en elkaar weer heeft kunnen ontmoeten. Ik bedank alle vrijwilligers die hiervoor hun steentje hebben bijgedragen.

Ik was en ben nog steeds zeer verheugd dat ik zoveel leden heb kunnen begroeten op de Algemene Ledenvergadering op vrijdag 23 juni 2023 in Buurthuis West End. Ik dank mijn commissies voor het presenteren van hun jaarverslag.

Oh wat heeft SAIL 2023 veel beweging gebracht in ons Den Helder. Geweldig mooie zeilschepen lagen aangemeerd aan de kade. Veel muziek in onze stad op Willemsoord. Dit alles in combinatie met onze Marinedagen. En dan mochten velen van u ook meevaren tijdens deze dagen. Ik blijf zeggen: Carpe Diem (pluk de dag). Ik zie dat u geniet. **En wat moet, is dat niets moet.**

Mocht u vakantieplannen hebben, dan wens ik u een fijne vakantie, een goede reis, een behouden aankomst. Onze thuisblijvers wens ik ook een mooie juli- en augustusmaand toe. En er is in onze eigen omgeving ook nog zoveel moois om van te genieten. Misschien een keer naar de Juttertjesmarkt. Misschien gaat u mee met het dagje varen in de Biesbosch.

De commissie activiteiten blijft hun naam ook eer aan doen in de maanden juli en augustus. U kunt sjoelen of meewandelen door Tuindorp met Jan Kikkert. Maar u kunt ook meedoen met de jaarlijkse jeu de boules op de banen van Entre Nous. Gezellig!



Warme groet van uw voorzitter, Floor Johns

Verhoeks Notaris *Snel, duidelijk, eenvoudig*

Wie van de drie ... regelt straks uw geldzaken?



uw vriendin

uw buurman

uw broer

Leg het vast in een levenstestament

De kans bestaat dat door ziekte of ongeval anderen belangrijke beslissingen voor u moeten nemen. In een levenstestament legt u vast wie dat namens u mag doen. Zo houdt u de regie over uw leven. En voorkomt u onzekerheid en onenigheid bij de mensen van wie u houdt. Uw notaris helpt u graag.

www.notarisverhoeks.nl

Kijk op:
wievandedrie.nl

Je regelt het bij de notaris



Middenweg 152 - 1782 BL Den Helder
T: 0223-611180 E: info@notarisverhoeks.nl



De jaarlijkse Jeu de Boulesmiddag in 2023

Als het weer het toelaat gaan wij weer onze jeu de boulesmiddag organiseren. En wel op:

donderdagmiddag 17 augustus a.s.

We gaan dan, zoals ieder jaar, met elkaar de strijd weer aan! We rekenen op een goede opkomst (we hebben minimaal 20 deelnemers nodig om dit door te laten gaan) **dus doe jullie best!**



De bekerwinnaars van het vorige jaar zullen hun beker komen verdedigen; dat belooft weer een spannende middag te worden! Iedereen zal zijn best gaan doen om dit te voorkomen moet je maar rekenen! Wij spelen natuurlijk weer op de banen van de Jeu de Boulesvereniging "Entre Nous" aan het Schapendijkje. Zoals ieder jaar staan de leden van Entre Nous ons met raad en daad terzijde. We hopen dat we op u mogen rekenen!



Deze middag is voor **alle KBO-leden, supporters en toeschouwers!**

Wilt u met ons meedoen of kennismaken met het spel, schroom dan niet en geef u op voor deze oergezellige middag, **u bent van harte welkom!** Ook niet-leden zijn van harte welkom.

Om 13.30 uur is er ontvangst met koffie/thee en wat lekkers erbij!

Om 14.00 uur is de **aanvang van het spel.**

Alle deelnemers worden willekeurig ingedeeld. Per

baan spelen er 2 koppels van twee spelers tegen elkaar en worden er 2 wedstrijden gespeeld: één voor de pauze en één na de pauze.

Tijdens de pauze is er een drankje en een lekker hapje!!

De prijsuitreiking zal rond **16.00 uur** zijn.

Voor iedere deelnemer zijn er boules-sets aanwezig, maar u mag ook uw eigen set meenemen! Er is plaats voor iedereen; er zijn voldoende stoelen op het terras aanwezig, zodat u mee kunt leven met het spel.

Let op: u kunt zich alleen opgeven bij Marja Steffens:

Tel. 0223-645533 of 06 12316655 (mag ook via de app).

De kosten zijn € 10,00 voor leden; € 11,00 voor niet-leden en € 8,00 voor de toeschouwers en supporters.

Dit is inclusief koffie, koekje, drankje, hapje en jeu de boules.

Graag met gepast geld betalen a.u.b.! U krijgt bij binnenkomst **2 bonnen** voor koffie en het drankje in de pauze.

Let op: a.u.b. afbellen als u onverwacht niet kunt.

We zien u graag op 17 augustus op de banen van Entre Nous aan het Schapendijkje. Groet van Marja en Trudi.

Ruzie in de familie?

Hopelijk komt het niet zo ver!

We helpen u graag met
het vastleggen van uw
(leven)testament.

- tel.: (0223) 672 100
- info@notarissencombinatie.nl
- www.notarissencombinatie.nl



Notarissencombinatie
DEN HELDER

Bewegen is en blijft goed voor iedereen...



Iedere dinsdagmiddag wordt er gewandeld door onze mooie natuur.

We starten vanaf de snackbar bij de Donkere Duinen. Daar verzamelen we eerst. Koffie drinken doen we in overleg, waarschijnlijk bij de Helderse Vallei. Er is voldoende parkeerruimte.

Om 13.30 gaat de eerste groep van start voor een wandeling van 1,5 uur.

Om 14.00 start de groep die 1 uur loopt. En mocht u dit te veel zijn, dan start er om 14.30 een ommetje van 30 minuten.

Let op: iedere groep start **precies klokslag** 13.30, 14.00 of 14.30 uur.

Elke groep start **vanaf de snackbar aan de Donkere Duinen** en komt er ook weer terug. Daarna kan er weer koffie enz. worden gedronken.

Voor verdere informatie en **aanmelden** (als u nieuw bent) kunt u bellen met Gerda Vinke, Tel: 668038 of met Gré Nederstigt, Tel: 631969.

Tot slot: u loopt mee op eigen verantwoording.

We wensen u veel wandelplezier toe!

Vrijdagmiddag 11 augustus: de wandeling door Tuindorp o.l.v. Jan Kikkert

In ons vorige afdelingsboekje kon u het verslag lezen over de mooie vertellingen van Jan Kikkert, daarbij geassisteerd door Hans van der Blom die voor de dia's zorgde.

Dit keer gaan we door deze bekende buurt wandelen. We hebben Jan Kikkert al gebeld. Hij heeft **er reuze veel zin** in!!

Bent u goed ter been, maar gebruikt u wel een rollator? Ook dan bent u van harte welkom.



Startplaats: Verzamelen om 14.00 uur bij Fort Dirksz. Admiraal aan het begin van de Brakkeveldweg op vrijdagmiddag 11 augustus.

Aan het eind van de wandeling willen we napraten onder het genot van koffie/thee of iets anders; dit zit bij de prijs inbegrepen.

We overleggen met Jan waar we koffie gaan drinken.

Kosten: KBO-leden € 2,00 (incl. drankje aan het eind);

niet-leden € 3,00. Hierin zit een euro eigen bijdrage. Deze komt ten goede aan de Helderse Vereniging voor Sociale Geschiedenis.

Aanmelden verplicht bij Wilma Schell, tel.: 0223-616784;

Graag tot dan!



TANDTECHNISCH LABORATORIUM
KPT DEN HELDER

Henk Kamies

Baljuwstraat 48
1785 SK Den Helder
0223-693410



Voor mooie tanden kun je kiezen!



TAXI JAFFNA
06 - 413 636 36
0223 - 707 462
UW BETROUWBARE TAXI

Taxibedrijf Jaffna staat bekend als de **betrouwbaarste** taxi van Den Helder en omstreken. Voor zowel binnen als buiten

Den Helder hanteren wij een zeer voordelig tarief. Taxi Jaffna voor WMO-vervoer (taxibon), straattaxi en ziekenvervoer. Uiteraard hanteren wij voor 65+, horeca en Schiphol een apart tarief.



Onze autorijschool 'U wilt rijles' geeft les in zowel schakelauto's als in een automaat. Onze automaat heeft verschillende aanpassingen met betrekking tot de richtingaanwijzer en het linker gaspedaal.

Wij beschikken over een gecertificeerde "faalangstinstructeur". Tenslotte: wij geven ook opfriscursussen.

U kunt ons bereiken via e-mail info@uwilrijles.nl
of telefonisch: 0223-645410 / 06-14127111

Nieuws van de commissie activiteiten

Het Keezen enz. stopt in de maanden juli en augustus maar er zijn wel andere activiteiten. Het Koffiedrinken bij Deugeniet gaat op verzoek gewoon door. Leuk dat dit zo gewaardeerd wordt. U leest de activiteiten weer hieronder.



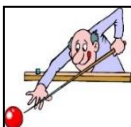
- **Woensdag 12 juli 2023: koffiedrinken**, maar ook

- **Woensdag 9 augustus 2023**

koffiedrinken voor eigen rekening in het gezellige Koffiehuis

"Deugeniet" aan de Beatrixstraat 13b. De aanvang is altijd: 15.00 uur.

Aanmelden: bij Joke v.d. Ploeg, tel. 645400. Hierna is het op 6 september.



- **Klaverjassen, keezen en biljarten**. 9 juni was de laatste voor deze maanden. In juli en augustus zijn we met zomerreces. Volgende keer is weer op woensdag 8 september.



- **Koffiedrinken in Julianadorp** voor eigen rekening is ook met zomerreces.

De volgende keer is weer op woensdag 27 september



- **Vrijdagmiddag 14 juli Wandelen op Willemsoord met of zonder rollator**. Met puzzeltocht. Start bij Kunst

en Kitchen om 14.00 uur. Na afloop eindigen we weer bij Kunst en Kitchen. Daar kletsen we na onder het genot van

een versnapering op eigen rekening. Zie boekje juni. Info: 06 20318643.



- **Vrijdagmiddag 21 juli Sjoelen in West End**.

We gaan kijken of er voldoende animo voor is. Komt u ook?

Van 13.30 – 16.00 uur. Zie boekje juni. Info: 06 1231 6655.



- **Vrijdagmiddag 11 augustus Wandelen met Jan Kikkert door Tuindorp**.

Aanvang: 14.00 uur bij Fort Dirksz. Admiraal.

Zie bladz. 7



- **Donderdagmiddag 17 augustus Jeu de boules** op de banen van Entre Nous aan het Schapendijkje. Koffie om 13.30 uur; 14.00 uur aanvang spel. Zie bladz. 5.



- **Vrijdag 20 september pannenkoeken eten in de Pannenkoekenvallei. Lunchtijd**.

Vooraankondiging; informatie volgt in boekje september.



PERSOONLIJK, STIJLVOL EN BETROUWBAAR

MEREBOER UITVAARTZORG

Gecertificeerd met het Keurmerk Uitvaartzorg.

DEN HELDER - SCHAGEN - HOLLANDS KROON
T 0227 592 087 MEREBOERUITVAARTZORG.NL



**Wilms
onderhoud-
storing**

Met Wilms onderhoud - storing komt u nooit voor verrassingen te staan. Onze vakmensen zorgen voor de veiligheid van uw installaties en dat deze niet teveel energie verbruiken. Wij lossen storingen en lekkages zo snel mogelijk op.

Ontzorgt. Lost op. Direct.

Ravelijncenter 39, Den Helder | T 0223 - 630 900 | wilmsonderhoudstoring.nl



BAKKIE DOEN?

Met een aantal leden gezellig bij

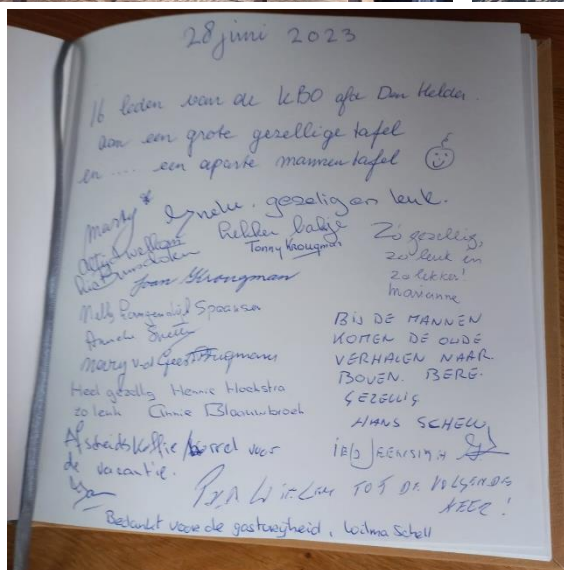


Komt u ook?

Op verzoek gaat het gewoon door in de zomermaanden....
zie bladzijde 9. Aanmelden bij Joke v.d. Ploeg.

Koffiedrinken in Julianadorp bij eFFE in 't dorp

Afgelopen woensdag 28 juni was het gezellig druk bij het koffiedrinken. Er waren 16 leden en om u te laten zien hoe gezellig het was, hierbij een paar foto's. Er waren zelfs 2 aparte tafels... 1 voor de dames en 1 voor de heren. In deze zomertijd stopt het even. De volgende keer is woensdag 27 september. Koffie drinken bij **Deugeniet gaat op veler verzoek wel door.**



Fysiotherapie De Schooten

Leven is Bewegen

U wordt belemmerd in uw dagelijks functioneren.

U wordt gekweld door pijn, stijfheid of beweegproblemen.

Wellicht kunnen wij iets voor u betekenen!

Een goede sfeer, gecombineerd met verschillende specialisaties en daarbij behorende kennis zorgen ervoor dat u zich bij ons op uw gemak voelt. Er wordt naar u geluisterd en we geven een duidelijk beeld van de verwachtingen en het beloop van de behandeling.

Uw gezondheid staat bij ons voorop en we helpen u bij het verwezenlijken van uw doelen op het gebied van gezondheid, vitaliteit en fitheid. Ons motto: Leven is Bewegen

Fysiotherapie
Manuele therapie
Sport Fysio
Dry Needling
Massage



**FYSIOTHERAPIE
DE SCHOOTEN**

SeniorenFitness
RugFit
Bekkenbodemtherapie
Medisch Fitness
Medical Taping

Waterkeringsweg 30a Schootenweg 2f Landbouwstraat 66

[WWW:FYSIODESCHOOTEN.NL](http://WWW.FYSIODESCHOOTEN.NL)

INFO@FYSIODESCHOOTEN.NL

0223-632723 0223-660434



Slagerij & Worstmakerij

Konijn

Marsdiepstraat 268 Den Helder

Tel. 0223 – 61 82 82

www.slagerijkonijn.nl



Ledenadministratie

Nieuwe leden:

Mevrouw B.B. Kailola
't Koggeschip 149
1784 SM Den Helder

Mevrouw M.G. van Kampen-Rodrigues Perrera
Sportlaan 14B
1782 ND Den Helder

De heer en mevrouw Van Mierlo
IJsselstraat 24
1784 VR Den Helder

Mevrouw G.M. van de Wijngaard-van de Rhee
G.P. Blankmanstraat 37
1785 CG Den Helder

Verhuisd naar:

Mevrouw G. van Veen-van Vliet
Ten Anker, kamer A-108
Timorlaan 139
1782 DR Den Helder

Mevrouw L. Roosemalen-Kok
De Garst 81
1785 RK Den Helder



Wij ontvingen bericht van overlijden van onderstaande leden:

Mevrouw R. Molenaar-Sneep
Overleden 8-11-2022

De heer D. van Dijk
Overleden 16-6-2023

**Wij wensen de families veel troost en kracht
om dit verlies te dragen.**

(advertentie)

Multi Functioneel Centrum



Graag promoten wij de Bingo in Mfc De Boerderij De Schooten.

Ook voor de bingo kunt u bij ons terecht in De Boerderij.

Spannend, uitdagend en gezellig. Met een georganiseerd team vrijwilligers zijn er op twee dagen van de week de mogelijkheid om u hiermee te vermaken. Wilt u een kans maken op een leuke geldprijs, maar in ieder geval verzekerd zijn van een gezellige middag of avond, kom dan langs in de Boerderij!

De sfeer is altijd optimaal en de prijzen zijn aantrekkelijk.



Bijdrage van Wilma

Wie is er wijs?

Er ligt een getinte man te slapen in de schaduw van een reusachtige mangoboom. Een blanke man komt voorbij, ziet hem liggen en maakt hem wakker.



"Sta op, slaapkop, je verslaapt heel je leven. Klim liever in de mangoboom en pluk zijn vruchten". "Waarom zou ik zijn vruchten plukken, blanke man? De mangoboom laat dagelijks voldoende vruchten vallen. Die verzamel ik voor mij en mijn familie. De rest zou toch maar bederven in mijn schuur."

"Je moet ze vervoeren naar de markt en voor veel geld verkopen." "Ik begrijp het, blanke man: het geld kan ik wel bewaren; dat bederft niet".

"Nee domoor, je moet het niet bewaren; geld moet rollen." "Goed blanke man, ik zal er een groot feest van geven voor heel het dorp en jij mag ook komen." "Nee, nee, nee, geen feest, dat is weggegooid geld. Je moet het nuttig besteden." "Hoe dan blanke man?"

"Luister; van het geld dat je verdient op de markt moet je eerst één, dan twee en tenslotte alle mangobomen hier op het dorpsplein kopen." "Maar die mangobomen zijn van niemand. Iedereen mag de vruchten ervan eten." "Dat is het hem juist, nu zijn ze van iedereen maar dan zullen ze alleen van jou zijn. Niemand behalve jij, mag dan ook aan de vruchten komen. Wie nog een mango wil eten, moet die bij jou kopen op de markt. Ik zie het al voor me; je wordt een rijk man. En dan....." "Ja...., blanke man....???" "Dan koop je langzamerhand steeds meer mangobomen in de omgeving, tot je op een goede dag eigenaar bent van alle bomen in het land." "Wat moet ik met alle mangobomen in het land, blanke man? De vruchten zullen als een enorme rottende berg ons dorp bedekken, want niemand kan zoveel mango's eten."

"Stil, luister. Natuurlijk laat je niet al die mango's opeten door je dorpsgenoten. Je begint een conservenfabriekje, waar je mango's worden verwerkt en ingeblikte. De blikken voer je uit naar de rijke landen in het noorden, waar de mango een nauwelijks bekende lekkernij is. Je kleine fabriekje groeit uit tot een enorm bedrijf. Een groot aantal van je landgenoten zal dan werken in jouw onderneming. Maar jij werkt dan niet meer." "Wat doe ik dan, blanke man?"



"Jij zult hier, op dezelfde plek waar alles begon, een villa hebben gebouwd, met een tuin die heel het vroegere dorpsplein omvat. Tussen twee mangobomen zul je je hangmat knopen en in hun schaduw zul je rusten."

"Maar ik rust al in hun schaduw, blanke man!!!!!"

(geschreven door Bob Papelan)

Fijne zomerse dagen iedereen.

Groet van Wilma Wilman

Klaverjassen enz.



We hebben vrijdag 9 juni jl. de laatste spelletjesmiddag van dit seizoen gehad. Er waren dit keer helaas wel minder deelnemers, maar het was er niet minder gezellig om.

Ik heb door gekregen dat Jos v.d. Biggelaar de winnaar was bij het klaverjassen en Riet had helaas het minste aantal punten.

Bij het Keezen was Wilma Schell de winnaar en Marrie Overzet stond helaas onderaan de lijst.

Er wordt ook regelmatig gebiljart door enkele heren.

Maar daarover geen gegevens.

Ondanks de gezondheidsperikelen hebben Ria en Bert er toch met veel plezier steeds weer hun tijd aan willen besteden.

U mist natuurlijk wel de gezellige verslagen die Ria altijd maakte. Ook ik, als redacteur, mis de West-Friese humor die kenmerkend waren voor haar stukjes. Maar ik krijg ook geen foto's meer binnen.

Toch schrijf ik nu dit stukje zodat u weet dat we er na de zomervakantie gewoon weer mee doorgaan. Gelukkig wil Wilma Schell helpen met het geld inzien zodat Bert zijn handen vrij heeft voor andere dingen. Ook zijn er nog wat mensen op de achtergrond die in willen vallen, indien nodig. **Top dus!**

Namens Ria en Bert wens ik u fijne zomerse dagen!



2017



Verslag Jaarvergadering 23 juni 2023

Opening door de voorzitter

Het was volle bak in buurthuis West End en de stemming zat er al goed in, toen onze voorzitter Floor Johns om 14.00 de jaarvergadering opende. Zij begon met een gedicht dat benadrukte dat een lach op het gezicht al het halve werk is in het leven. De toon was gezet!

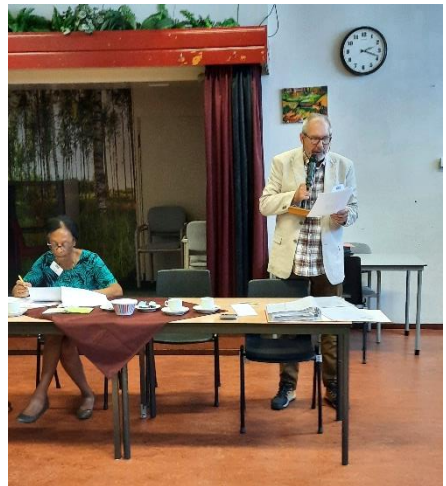
Snel zette de voorzitter de wederwaardigheden in 2022 op een rijtje van het algemene bestuur: Floor Johns, voorzitter, secretaris Jelly Bravenboer en penningmeester Hans Schell. Regelmatig komen de bestuursleden bij elkaar, al bepaalde het lot het op een dag anders. Hans Schell nam kort de taken van de voorzitter over, toen onze voorzitter door omstandigheden tijdelijk buitenspel was gezet.

Hans Schell is gelukkig bereid gevonden het penningmeesterschap langer op zich te nemen.

Penningmeester Hans Schell

Op de tafels liggen kopieën van het financiële jaarverslag 2022 van onze KBO, gemaakt door Hans Schell. Daarop is te zien hoe de kas flink in de min is geraakt dit jaar. De cijfers van 2021 staan er ter vergelijking bij. De kostenposten van de diverse commissies staan apart vermeld. Dat wij iets te veel hebben uitgegeven komt door verschillende factoren: het ledenbestand is geslonken. Er komen dus minder inkomsten binnen via de contributies. Dan zijn er zijn in dit boekjaar grote evenementen gehouden, zoals het

lentefeest en de kerstviering. Het 65-jarig bestaan viel in 2023. Ook doen we ieder jaar afdrachten voor het volgende jubileum, het 70-jarig bestaan. Al met al heeft Hans Schell besloten dat de contributie voor 2023 niet omhoog hoeft. Het blijft bij het oude bedrag van 24,50 per persoon en ook voor echtparen wordt de prijs niet veranderd.



Commissie Activiteiten Marty Driehuis

Na de periode waarin corona de activiteiten lamlegde, is 2022 het jaar geweest, waarin de commissie langzaam alles weer kon opstarten.

De commissie activiteiten greep terug op de vertrouwde activiteiten als keezen, klaverjassen en biljarten, wandelen en koffiedrinken.

Zij haalde ook activiteiten aan zoals het optreden van het West-Fries collectief, een samenkomst met als thema brandbeveiliging, en ook creatieve activiteiten. Ze was blij met het koffiedrinken in Julianadorp, waar de KBO Den Helder inmiddels ook ruim 100 leden heeft. Ze wees verder op het feit dat de commissie uit 7 leden bestaat, waarvan sommigen wel kwetsbaar zijn. Dus: nieuw bloed is hard nodig!

Commissie ledencontact Ria Verbruggen

Ria had berekend dat de commissie 322 contacten op haar lijstje heeft staan, wat maakt dat het hele jaar rond statistisch gezien iedere dag wel een vrijwilliger op pad is. Geen slechte prestatie! Nieuwe aanmeldingen zijn er gelukkig ook om de groep te versterken: vier in getal, maar daar kan en moet meer bij. U kunt zich altijd opgeven!

Ria toonde zich zeer op dreef toen zij een gedicht voorlas, dat beschrijft hoe de mankementen binnensluipen op gevorderde leeftijd en het lijf wat krakkemikkiger aanvoelt, maar men niet mag klagen want 'zo op het oog' gaat het gelukkig nog allemaal goed. Het was ontzettend grappig en herkenbaar.

Commissie reizen Nel Donkers

Nel liet ons weer even wegdromen met een opsomming van alle reisjes en dagtochten die in 2022 de revue zijn gepasseerd. De gelukkigen die dit meemaakten spraken één voor één over een geslaagd evenement. De Friese meren, het Franeker Planetarium, Het zwarte Woud, België, en andere plekken werden met veel levenslust bezocht. Het jaar is nog niet voorbij; er zijn nog appetijtelijke reisjes te boeken en anders wil de commissie in 2024 weer hun best doen. Een klein inkoppertje alvast: met Kerst gaan de plannen richting Engeland! Christmas shopping in o.a. London, Wow!

PR & Projecten Nel Donkers

Maart 2022 werd dit nieuwe onderdeel van de KBO Den Helder opgericht. Eén doel daarvan is contact met de provinciale en regionale KBO's te onderhouden. Het is altijd zeer inspirerend samen te komen met de KBO van Tuitjenhorn, Schagen en Waarland, waar wederzijdse ideeën en ervaringen kunnen worden gedeeld.

Een ander doel is het zich met werving en publiciteit bezig te houden.



En tot slot wordt met deze commissie ruimte gecreëerd om zich bezig te houden met speciale projecten door creatieve denkers en doeners; een voorbeeld hiervan is het 65-jarige jubileum.

Er staat een vacature open voor voorzitter van PR & Projecten. U kunt zich hier altijd voor aanmelden.

Ouderenadvisering Marijke Verbeek

Ouderenadvisering is een zeer belangrijke pijler van de KBO, zeker in het huidige zorgklimaat waarin de krachten die de belangenbehartiging van burgers moeten faciliteren (de gemeente), juist tegenwerken, omdat die het potje met geld zien slinken en daardoor tegenstrijdige belangen hebben. In dit schurende systeem moet de senior voor zijn belangen zien op te komen. Het proces van hulp aanvragen heeft nogal wat voeten in aarde en daarna zijn de procedures vaak langdurig: 6 tot 8 weken voor taxibonnen, scootmobiel of traplift 8 maanden, etc. De hulp van een ouderenadviseur is dan geen overbodige luxe. Marijke hoopt daarom dat meer leden van de KBO zich willen laten scholen op het gebied van ouderenadvisering.

LSBO Hans Schell

Hans Schell is voorzitter van de Lokaal Samenwerkende Ouderenbonden en doet verslag van zijn ervaring met politieke partijen en wethouders en hoe de LSBO de belangen van de ouderen behartigt. Hij kreeg de taak overgeheveld van de heer Simons. De 55+ beurs is bijvoorbeeld altijd een project geweest dat voortkwam uit deze samenwerking. De beurs zal in de toekomst Seniorenbeurs Den Helder heten.

Ledenadministratie

Onze voorzitter vertelt dat Wilma Schell om gezondheidsredenen het stokje heeft doorgegeven aan een ander lid, Janny Postma. Wilma wordt onder luid applaus en met bloemen en een bon bedankt voor haar tomeloze inzet.

Na de rondvraag, waarin geen noemenswaardige feiten aan de orde kwamen, sluit de voorzitter het officiële gedeelte van deze vergadering.

Loterij en prijsjes



De jaarvergadering van de KBO Den Helder is een van de weinige jaarvergaderingen in de Noordkop die bepaald geen straf is. De vergadering werd door ongeveer 55 leden bezocht ondanks het prachtige zomerweer. Allerlei drankjes en lekkernijen maakten dat wij de uurtjes wel door kwamen. Na het officiële gedeelte mochten wij onze geesten verluisteren met een prijsjesloterij, die altijd weer voor hilariteit zorgt.

Dit is ook een vaste afsluiting die door de leden van de activiteitencommissie wordt verzorgd.



Zij zorgen ervoor dat er voldoende leuke prijsjes zijn. Deze keer waren de winnaars wel heel oppermachtig in hun geluk. Tot tweemaal of soms wel driemaal schoot menig een raak met hun lootjes, terwijl het overgrote deel misgreep met hun nummers. De eigenaresse van de hand die deze combinaties bij elkaar grabbelde (Marty Driehuis) stond er steeds beteutender bij. "Hoe de dingen soms toch lopen!" riep ze steeds. Maar ach, geen ziel die het erg vond. We vonden het juist erg grappig. De mooiste prijs was toch het samen zijn! Henriette Gras

Actueel Nieuws KBO

In ons afdelingsblad van Den Helder worden we op de hoogte gebracht van wat de KBO in Den Helder organiseert en te melden heeft. Maar hieronder leest u in het kort ook nieuws van de www.kbonoordholland.nl en klik op Nieuws.

Wilt u hier meer over weten, vraagt u het aan de ouderenadviseur: Marijke Verbeek, tel. 759425.

Wetsvoorstel contant geld

KBO Noord-Holland is blij met de wettelijke maatregelen tegen cashboetes die minister Kaag vandaag voorstelt aan de Tweede Kamer. Deze moeten ervoor zorgen dat het gebruik van contant geld makkelijk en betaalbaar blijft voor consumenten. De kern van het wetsvoorstel is dat chartaal geld (papier- en muntgeld) voor particulieren gratis blijft. Daarnaast moet er een optimaal netwerk van geldautomaten blijven bestaan en er moeten voldoende mogelijkheden zijn om met contant geld te kunnen blijven betalen.



Dit gaat wettelijk vastgelegd worden. Tot het moment van wetgeving doet de Minister een dringend beroep op de banken om zich hier nu al aan te houden.

Wat was het een gezellige zomerse lunch in West End

Vrijdag 16 juni schoven er 36 leden aan de mooi aangeklede tafels van West End aan. De reden was een gezellige zomerse lunch. En zomers was het: met de hoge temperatuur buiten viel de opkomst nog mee.

Er stond van alles op tafel: mooie bloemetjes in leuke bekers, vers fruit, frisse komkommer en tomaatjes. Marty en Lia hadden overal aan gedacht!

De lunch begon met een lekker zomers soepje dat door Wim bereid was met verse groentes erin. Daarna volgden: een heerlijke kroket, slaatjes en schalen belegde broodjes, crackers en plakjes ontbijtkoek met of zonder roomboter. Melk, karnemelk en koffie of thee. Aan vrijwel alles was gedacht.

Iedereen kletste gezellig met elkaar over de reis naar Berlijn en het komende dagje naar Brabant.

Wat wel jammer was: er bleef veel over omdat verschillende leden niet afgezegd hadden. Leuk was wel weer dat daardoor iedereen een zakje mocht vullen met iets wat ze mee wilden nemen.

Dus niets werd weggegooid.

Uiteindelijk vond iedereen het voor herhaling vatbaar.



Reisverslag KBO vakantieweek naar Duitsland met bezoek aan Berlijn van zondag 21 t/m zaterdag 27 mei

Zondag: Zoals altijd bij onze KBO vakantie-reizen is iedereen al ver voor vertrektijd aanwezig. De 52 deelnemers aan deze reis wacht een lange reisdag om de 522 kilometers te overbruggen naar Königs-Lutter am Elm. Zoals het hoort, vertrekt de bus op tijd en rijden we via de Afsluitdijk naar Groningen voor de eerste stop. Bij Van der Valk in Hoogkerk worden we verwacht met een heerlijk kopje koffie met gebak. Al mogen we natuurlijk niet klagen want het beroemde snoeptrommeltje van Ria is allang langs geweest. Het volgende rustpunt is de plaats Zwischenahn op ongeveer 60 kilometer voor Bremen. Een gezellig stadje aan een groot meer met een prachtige Lutherse kerk vol mooie geschilderde panelen aan de koorbalkons en gedenkruijnte. Door het schitterende weer is het even goed toeven op een terras. Na een korte tussenstop langs de snelweg zijn we rond vier uur in hotel Königshof. Vervolgens kamerindeling, koffers uitpakken en na een heerlijk diner is het goed om Tante Betje in de Witte Lakenstraat op te zoeken.

Maandag: We beginnen met een stevig, goed verzorgd ontbijt en staan met onze reisgenoten om 08.45 uur weer klaar. We beginnen aan het eerste bezoek in het voormalig Oost-Duitsland. De bus vertrekt iets later dan gepland maar met goede moed en vol verwachting op naar de eerste trip met een stoomtreintje naar de hoogste top van de Drei Anne Hohne om te genieten van een prachtig uitzicht. Helaas gaat dat goed mis. Door drukte en verkeerde wegroute is bij aankomst aan het station de trein al vertrokken. Een desillusie dus, dit wordt goed gemaakt door onderweg in een wegrestaurant koffie en gebak aan te bieden. De goede man van het restaurant weet niet wat hem overkomt zoveel gasten tegelijk, zelfs Nel en Ria moeten bijspringen voor de bediening. Maar hij tovert voor ieder koffie en gebak op tafel. Dan gaan we op rit naar de plaats Goslar, via het Okerstuwmeer. Langs de route door het Harzgebergte zien we hele velden met dode dennen en kaalslag. De oorzaak is de boomschorskever die de prachtige bossen aantast. Bij aankomst op het parkeerterrein schijnt de zon volop, dus heerlijk om alles te verkennen. Het kasteel op de heuvel is het eerste doel. Maar helaas op maandag gesloten. Op weg naar het centrum begint het goed te onweren en vallen hoosbuien met hagel. De straten en beekjes veranderen in snel stromende riviertjes. We zijn net dicht bij een overkapping zodat we kunnen schuilen. Veel brandweer en alarm om de wateroverlast te beperken. Rond de tijd dat de bus vertrekt wordt het droog en het zonnetje komt terug. Aangekomen in het hotel, kleding drogen en genieten van een heerlijk diner. In de avond wordt een kennismakingsquiz gespeeld. Daarna is het goed rusten en nemen we alle indrukken van de dag nog eens door.

Dinsdag: De ochtend begint met een rustige start; geen gehaast want we vertrekken om 11.30 uur naar de stad Wolfenbüttel. En inderdaad een stad met verleden; je ziet dat de vroegere heersers hertogen en mensen van adel zijn geweest. Het weer laat ons een beetje in de steek, het is regenachtig, maar gelukkig niet zo erg als gisteren. Niet getreurd; in zo'n historische stad is altijd wel een kerk te vinden en gelukkig parkeert de chauffeur de bus bijna bij de hoofdingang. We worden ontvangen door een vriendelijke dame en kunnen genieten van het doopvont, omringd met een hekje waarin verwerkt afbeeldingen van apostelen. Ook deze kerk lijkt van lutherse oorsprong. We worden getipt om naar de grafkelder te gaan; daar staan vele rijk bewerkte kisten van hertogen en hun gezinnen. Het hoogtepunt van de dag is natuurlijk het Schloss Wolfenbüttel van de hertogen Welfs. Na enig zoeken staan we op een groot plein met het aanzicht zo op het Schloss. Dit slot is gebouwd in car-révorm en is een bezoek meer dan waard. Maar net als bij zovele van dit soort gebouwen is het onderhoud vreselijk duur en dus is hier alleen een deel van de eerste verdieping te bewonderen. Rest van het slot is verhuurd voor andere doeleinden, o.a. aan een middelbare school en meer. Om de indrukken van deze stad te verwerken, is het weer tijd om het hotel op te zoeken en te genieten van een goed diner. Het wordt een rustige avond voor velen met wat lezen of samen een spelletje doen.

Woensdag: Vandaag gaat de route langs de Lüneburgerheide voor een dagje Gifhorn, om de weekmarkt en winkeltjes te bezoeken. Van de weekmarkt valt mij op dat er veel kramen met groenten en fruit zijn. Vooral de asperge wordt verkocht in kiloverpakkingen, niet zoals bij ons per gram. Het winkelbezoek valt tegen omdat er tussen de middag een winkelsluiting is. Jammer is trouwens dat daardoor het bezoek aan het centrum te lang duurt. Terwijl even buiten de stad een prachtig park ligt met een indrukwekkend museum (ook gesloten) en een oude houten Russisch Orthodoxe kerk met prachtige gouden koepels.

Hier voor de ingang nemen we de groeps- en persoonlijke foto's, met op de achtergrond het mooie museumpark. Terug naar het hotel om te zwemmen en daarna heerlijk te dineren.



's Avonds spelen we met een groot aantal deelnemers bingo. Het wordt bijzonder gezellig en er wordt veel gelachen. Maar wel op tijd naar bed want morgen is het heel vroeg dag want we gaan naar Berlijn.

Donderdag: De dag van het hoogtepunt van de reis is een bezoek aan Berlijn, een stad zo groot als de provincie Utrecht. Het wordt een dag om niet gauw te vergeten. De ochtend begint met heel vroeg opstaan. We krijgen even tijd om een kop koffie of thee te drinken en dan naar de bus. Er wacht ons een reistijd van ongeveer 3 uur. We vertrekken om 7.00 uur en het personeel van het hotel geeft voor ieder een uitgebreid ontbijt/lunchpakket mee, dat in de bus genuttigd wordt. Berlijn is een stad waar alles in het groot is; denkend aan pleinen en parken. Ook een stad met de hoofdstraat "Unter den Linden", vol met beroemde modewinkels en patriciërswohnungen, maar ook met moderne gebouwen.

De Nederlands sprekende gids staat ons al op te wachten zodat we meteen aan de stadstour beginnen. Deze gids vertelt met veel passie over deze bijzondere stad. Het begint op een groot verkeersplein, de Grote Ster midden in Stadspark Tiergarten. Het is zeer indrukwekkend. We zien de triomfzuil (62 meter hoog) voor de overwinning van de Pruisen op de Denen in 1864.



Even een korte koffiepauze waarna we naar het vlakbij gelegen "Checkpoint Charlie" lopen, onderweg kijkend naar grote bouwwerken. Over dit punt hebben we veel gehoord maar om dit nu echt te aanschouwen ga je terug naar die jaren 50/60.



Na een goed verzorgde Kalte Platte" vervolgen we onze tour langs de plek waar een deel van de beroemde scheidingsmuur tussen Oost en West staat. De aanwezige Wachttoeren, het smokkelpaadje om Oost-Berlijners te voorzien van spullen. De plaats van Hitlers bunker, volgegoten met beton om bedevaarten tegen te gaan.



Maar ook een zeer groot aangrijpend Holocaustmonument ter nagedachtenis aan de in concentratiekampen overleden Joden (6 miljoen) en vervolgte slachtoffers wegens naziterreur. Het bestaat uit 2711 betonblokken, variërend in hoogte van 20 cm tot 4,70 meter met een onderlinge tussenruimte van 95 cm.



De Berlijnse muur



Door deze tour was er bijna geen tijd meer om de Kurfürstendamm te betreden. Maar in de korte tijd wel een snel bezoek aan de Kaiser Wilhelm Gedächtniskirche, gebombardeerd in 1943. En dan gaan we om 17.00 uur weer retour naar het hotel. Een volle dag Berlijn met dank aan de stadsgids. Om 20.00 uur

frissen we ons snel op en gaan aan het diner. Waarna het bedje weer lonkt voor een rustslaap.

Vrijdag: Een bezoek aan de stad Halberstadt, een vrolijk gekleurde stad met op een heuvel een kathedraal. Een imposant bouwwerk (je moet toch vol bewondering zijn voor de bouwers van deze gebouwen). Maar zoals bij veel van deze imposante gebouwen, is ook hier een deel van de kerk omgetoverd met tribunes en podiums voor het volgen van een culturele voorstelling. Een deel van de bovenverdieping wordt gebruikt voor een tentoonstelling over kerkelijke gewaden, relikwieën en wandkleden. Bij de uitgang door de hoofddeur kom je op een heel groot lang gerekt plein, geplaveid met grit en aan beide zijden oude bomen; daar buiten kinderkopbestrating voor verkeer, tevens de oude bebouwing. Je voelt je in de tijd van de achttiende/negentiende eeuw. Maar na deze oude tijd gaan we naar een hypermodern winkelcentrum met appartementen geschilderd in frisse lichte kleuren. Het is tijd om de laatste souvenirs te kopen en de terugreis te aanvaarden naar het hotel. Alvast koffers inpakken en genieten van het diner. We bedanken en nemen afscheid van het hotelpersoneel en een dank je wel aan Nel en Ria.

Zaterdag: Na het ontbijt kunnen de koffers bij de bus voor het vertrek om 10.00 uur om de reis te aanvaarden richting Den Helder. Twee tussenstops zullen volgen langs de snelweg om de benen te strekken en in een shop het nodige te doen. Voor het laatste afscheidsdiner komen we in Terwolde aan in de late middaguren. Bij Brasserie Kriebelz worden we verrast met een oud-Hollands diner met drie soorten stoofpannetjes en rode kool, spinazie enz. met natuurlijk ijs toe. Het laatste stuk van de reis bedanken we de chauffeur voor de veilige reis en krijgt hij de spaarpot. In de laatste kilometers klinkt het lijflied van de KBO reisclub door de bus. En dan zien we onze vuurtoren en komen we om 19.30 uur veilig bij de Vredeskerk aan. Daar staan de familie en taxi's. Het gewone leven kan weer beginnen. Nel en Ria en de mede reisgenoten hartelijk dank voor deze mooie week en de goede verzorging.

Wim Karhof schreef de tekst en foto's zijn verzorgd door Wil Schilder.

Commerciële bedrijven nemen steeds vaker huisartsenpraktijken over.

KBO-NH heeft alle afdelingen een brief gestuurd over bovenstaand onderwerp en de inhoud van die brief willen wij graag met u delen. In de afgelopen maand werd dit onderwerp vaak op de radio en op tv bespreekbaar gemaakt.

Veel oudere huisartsen gaan nu, of in de nabije toekomst met pensioen, zij hebben vaak geen opvolging en jonge huisartsen kunnen de kosten van een eigen praktijk niet dragen. Daarom worden huisartsenpraktijken verkocht aan een commercieel bedrijf. Hierdoor nam ook het aantal klachten over huisartsenzorg bij de Inspectie voor Gezondheidszorg en Jeugd toe. Met name omdat grote praktijken geregeld slecht bereikbaar zijn, is de inspectie een onderzoek begonnen.

In 2019 kreeg de inspectie nog iets meer dan duizend meldingen over huisartsenpraktijken. Twee jaar later waren dat er 1363 en tot november 2022 ruim 1200 klachten. De inspectie stelt dat de stijging toe te schrijven is aan de commerciële bedrijven die de praktijken opkopen. Het lukt de commerciële bedrijven niet om overal direct vast personeel aan te stellen waardoor de bereikbaarheid van de praktijk zowel telefonisch als voor een fysieke afspraak niet goed bereikbaar is. Dat is voor senioren niet alleen lastig, maar ook een slechte ontwikkeling.

Ook buitenlandse investeerders storten zich op de lucratieve markt van de Nederlandse huisartsenpraktijken. De praktijk wordt dan veelal gedeeltelijk digitaal ingericht met minimale zorg. De balie van de praktijk is dicht en de telefoon wordt niet opgenomen, waardoor veel mensen een belangrijke steunpielaar verliezen. Vooral senioren hebben belang bij telefonisch en fysiek contact. Naar schatting zijn er inmiddels veel praktijken overgenomen.

Wat zijn nu precies de voor- en nadelen van deze huisartsenpraktijken? Soms is e.e.a. bedoeld om de kosten en de werkdruk te verdelen en niet gericht op winst. Er zijn ook commerciële bedrijven die zich richten op de patiënten door middel van online platforms, apps en andere digitale middelen.



Is er door deze manier van werken dan nog wel een toekomst voor een houdbaar zorgstelsel? Wij weten niet precies wat de omvang is van de activiteiten van deze partijen. En ook niet precies welke investeerders hierachter zitten. Om een goed beeld te krijgen van deze nieuwe ketens van huisartsenzorg, wil KBO-NH graag van u weten of ook u klachten en twijfels heeft over uw (nieuwe) huisartsenpraktijk.

Namens het bestuur van KBO-NH.

Van de vrijwillige ouderenadviseur

Mocht u na het lezen van bovenstaand artikel ook geconfronteerd worden met deze vorm van huisartsenzorg dan wil ik u graag helpen om uw klachten te inventariseren.

Veel senioren hebben een vertrouwensband opgebouwd met zijn of haar huisarts en willen die graag behouden. In een commerciële huisartsenpraktijk heeft u veelal geen vaste huisarts en dat is voor veel mensen lastig.

Er zijn nog steeds 1,2 miljoen senioren die niet digitaal vaardig zijn en wat moeten die dan in de toekomst? Heeft u hier zorgen om?

Wilt u uw verhaal delen als u ook in uw eigen praktijk niet gehoord wordt of lang moet wachten voor u een afspraak heeft met uw huisarts?

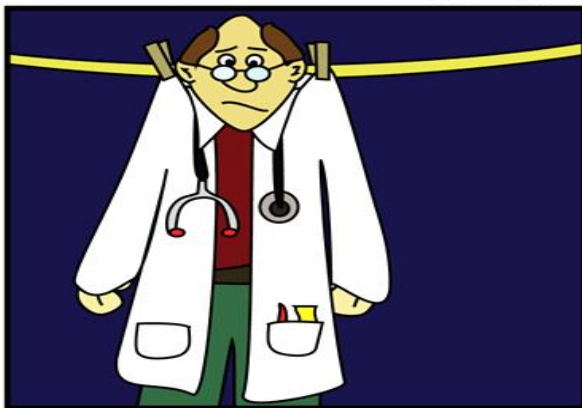
Of heeft u moeite met de steeds wisselende artsen als u een afspraak heeft?

Dan mag u mij bellen en kijken wij samen naar waar u tegenaan loopt. Wij kunnen dan als KBO Den Helder uw bevindingen anoniem doorsturen naar het Bestuur van KBO-NH.

U vindt mijn telefoonnummer in de kافت van het afdelingsblad.

Marijke Verbeek

UW HUISARTS ONLINE





Nieuws van de Commissie Reizen

Zomer 2023, we hebben er lang naar uit gekeken! En daar zijn dan eindelijk de warme dagen waar we van genieten.

Op donderdag 13 en donderdag 27 juli staat een dagje uit met een bezoek aan de Kersenhof en een vaartocht door de Biesbosch op het programma. De belangstelling is groot en dit betekent dat we op de 13^e juli met wel 56 deelnemers op pad gaan. Voor de dagtocht op de 27^e staan er 57 deelnemers op de lijst. Wij hopen op prachtige maar vooral gezellige dagen met al deze KBO-leden en gasten. In het volgende afdelingsblad het verslag.



Varen in de Biesbosch



Busvakantie naar Lunteren

Van **zondag 30 juli t/m donderdag 3 augustus** gaan Nel en Irene met 54 deelnemers genieten van een 5-daagse vakantie in Lunteren. Wij hopen op mooie dagen waarbij een zonnetje niet mag ontbreken maar de gezelligheid het belangrijkste is. Deze rustige vakantie, waarbij de rollator geen probleem is, telt helaas nog steeds een reservelijst. Volgende keer hopen wij weer met deze leden op stap te gaan om samen te genieten van mooie dagen.

Het lijkt nog heel ver weg maar op **zondag 1 oktober** staat een dagje uit naar de **Nationale Taptoe in Rotterdam** op het programma. In het vorige afdelingsblad stond de aankondiging en het aanmeldingsformulier.

Op deze zondag vertrekken we om 09.00 uur vanaf de eerste opstapplaats.



Daarna rijden we naar Rotterdam maar stoppen onderweg voor koffie met appeltaart. Om 14.00 uur begint in Ahoy de 2,5 uur durende voorstelling van de Nationale Taptoe. Er zijn plaatsen op de Hoofdtribune gereserveerd, waar u een prachtig uitzicht heeft op de verrassende show met muziek, lichtshows en speciale effecten. Voor we, aan het begin van de avond, weer terug zijn in Den Helder stoppen we nog voor een heerlijk 3-gangendiner. Tijd om na te praten over deze mooie dag. **Inmiddels zijn er al veel aanmeldingen bin-**

nen maar er zijn nog enkele kaarten beschikbaar. U kunt zich nog tot 15 juli aanmelden. Daarna worden de overgebleven kaarten teruggegeven aan het reserveringskantoor.

Tijdens de jaarvergadering van vrijdag 23 juni was er een vraag over de Lady's Day. Dit jaar werd de Lady's Day een groot succes en op 12 oktober volgt een tweede Lady's Day met de wintermode. De vraag was: wanneer komt de "mannendag"? Deze vraag is al eens eerder gesteld en werd beantwoord met een bezoek aan de voetbalwedstrijd Nederland-Hongarije in de Arena in Amsterdam. Het was een prachtige ervaring waar ook de deelnemende dames van hebben genoten want Nederland won met 6-1.

Maar wij beloven u dat wij serieus op zoek gaan naar een "mannen-uitje" en deze keer geen voetbal interland!

Bij dit afdelingsblad heeft u het **tweede Reisboekje van 2023** ontvangen. In dit tweede Reisboekje staan de meerdaagse reizen voor de laatste maanden van dit jaar. Ook nu hebben we weer gekozen voor één meerdaagse reis waar iedereen, met en zonder rollator, van kan genieten en één meerdaagse reis voor de actieve leden die zonder hulpmiddelen kunnen deelnemen.

Na de jaarvergadering zijn er toch wat wijzigingen opgetreden.

De plannen voor een 3-daagse Kerstreis naar Valkenburg zijn gewijzigd in een 3-daagse Herfstreis naar Ommen. De reden is dat wij een afspraak hebben om de 3-daagse in het najaar af te wisselen met een Herfst- en een Kerstsfeerreis. Door corona zijn we een beetje uit het ritme geraakt maar nu is het echt weer tijd voor een Herfst 3-daagse. Wij hopen u hiermee te verblijden en vertrouwen op veel belangstelling voor drie gezellige dagen.

Tot onze grote verrassing kregen wij een aanbod voor een 5-daagse Kerstsfeerreis naar Engeland en deze willen wij u niet onthouden. Deze reis is een prachtige kans om de kerstsfeer in Engelse stijl te beleven. Maar ook een intensieve reis met een lange reistijd en een dagje Londen waar uw rollator een obstakel is. Daarom is deze reis alleen voor deelnemers zonder rollator.

Voor alle KBO reizen geldt dat omzien naar elkaar boven alles gaat. Het betekent dat er respect is voor elkaar en gezelligheid gaat boven alles.

De begeleiders Nel, Thea, Irene en Ria doen er alles aan om van elke dagtocht of vakantie een succes te maken met aandacht en een beetje zorg.

Heeft u vragen of wilt u informatie, dan kunt u ons bellen op 06-29330488 of mailen naar kbodh.reizen@gmail.com. Maar let op: tijdens de vakantie naar Lunteren, van 30 juli t/m 3 augustus, gaat de reistelefoon met ons mee.

Deze dagen is het de bedoeling dat u dit nummer niet belt, het is speciaal voor de vakantiegangers!

**Een zonnige groet van
Nel, Thea, Irene en Ria**



Rollatorloop 10 juni 2023 bij Turnlust

Wat was het gezellig binnenkomen op zaterdag 10 juni bij De Draaikolk. De Knorhanen stonden voor de ingang te spelen en daardoor kwam iedereen meteen in de stemming. En dat kwam goed uit, want Turnlust had een rollatorloop georganiseerd. Iedereen die met een rollator of een stok liep, kon daaraan meedoen. Er waren ook KBO-leden die meeliepen.

Iedereen die zich had opgegeven kreeg bij aanmelding een startnummer aan de rollator en een stempelkaart. Na een kopje koffie werden de deelnemers om 10 voor 11 opgeroepen om naar de sportzaal te komen. Daar gaf wethouder Augustijn om 11 uur het startschot voor de loop. Onder het bezielende commentaar van Kees Smit liepen de deelnemers rondes van 130 meter. Onderweg kon men genieten van een slokje water en een stukje fruit.



Heel enthousiast werd er gelopen. Af en toe werd een momentje rust genomen, maar daarna ging men door.

Om half 12 werd het eindshot gegeven door de wethouder en daarmee kwam een eind aan de rollatorloop. De rondes werden geteld en de afgelegde meters werden genoteerd op het diploma.



En daarna: op naar de pannenkoeken! Vrijwilligers van Turnlust hadden thuis pannenkoeken gebakken die uitgedeeld werden. Lekker met allerlei beleg die op de tafel stond.

Alle deelnemers, de organisatie en de medewerkers liepen met een grote glimlach op het gezicht. Een groter compliment kunnen we niet krijgen!! En om te bewijzen dat niet alle ouderen digibeeft zijn, het volgende voorval: Een van de deelnemers had haar telefoon op haar rollator. Toen een medewerker vroeg of ze haar stappen aan het tellen was antwoordde ze: "Nee hoor, ik babbel met mijn kleinzoon, die loopt met me mee." Ze was aan het beeldbellen....

Volgend jaar organiseren we weer een rollatorloop!!

Janny Bosma
Voorzitter CSAV Turnlust,
tevens KBO Ledenadministratie



WERKPLAATS

1	6	11		13	12		14		1			
	2	6	5		13	1						
		3		14	4		18		8	20		20
			4	3	11		19		1			
		5		14		6	11		17	20	15	
	6	9	8		7	8						
7	5	11		10		16	14		4			
	8	4		8	3	2			13	1		
		9	2	11		14	4		6	8		1
			10	10		5	1					
		11	16	8	20		13			3		
	12	14		1	14		6					
13	11		19	11		14	5		17	13		
	14	1		15	14		15		12			
		15	13	6		1	17		9	11		3
	16	18		20	1	7			14			



Filippine over een werkplaats

- 1 Israëlische feestdag
- 2 materiaal
- 3 ontzien
- 4 deel van een schip
- 5 meeraal
- 6 hoed
- 7 plaats bij Amsterdam
- 8 soort worst
- 9 soort sport
- 10 riviermond
- 11 deel van een pijp
- 12 muze van de dichtkunst
- 13 schilder
- 14 antidotum
- 15 computertoets
- 16 dooierzwam



Hoe een Filippine wordt gemaakt, is bekend. Als u alle regels van 1 t/m 16 hebt ingevuld, vindt u de oplossing in de grijze verticale rij.

U stuurt de oplossing, s.v.p. MET vermelding van uw naam naar Ria Verbruggen: ledencontact@kbodenhelder.nl of u belt met nummer: 06-50489649.

De oplossing van de vorige puzzel in het boekje juni was: "Papa is de beste". De winnaar is: Henny Boekel.

Gefeliciteerd met uw prijs. U krijgt hem binnenkort thuis.

Uiterste inleverdatum kopij en datum volgend boekje

Uiterste inleverdatum van kopij voor het volgende boekje (september) is: zaterdag 12 augustus 2023. Inleveren van stukken per e-mail naar: redactie@kbodenhelder.nl Het volgende KBO-afdelingsblad zal tussen maandag 28 en donderdag 31 augustus 2023 bij u bezorgd worden.

Leden die een computer bezitten, kijkt u ook eens op:

Website van KBO Den Helder:	www.kbodenhelder.nl
Website van de landelijke KBO-PCOB	www.kbo-pcob.nl
Website KBO Noord-Holland	www.kbonoordholland.nl

Contributie in 2023

Aleenstaanden € 24,50

Echtparen / Samenwonenden € 44,00

Contributie, giften en donaties: rekeningnummer NL53 INGB 0002 9735 71
t.n.v. KBO Den Helder.

Rijbewijs verlengen (vanaf 75 jaar):

Begin **minimaal 6 maanden** voor het verlopen van de geldigheid van uw rijbewijs. Het kan op 3 manieren via uw DigiD op de site van het CBR, of via het gemeentehuis. De keuring kan gedaan worden door de Rijbewijskeuringsarts. Een afspraak bij de keuringsarts kunt u maken bij www.regelzorg.nl / tel.: 088-2323300 tijdens kantooruren. Maar ook via www.rijbewijskeuringsarts.nl tel.: 085-0180800. De prijs van de keuring is 55 euro. Evt. korting via de KBO is variabel en afhankelijk van de locatie / organisatie.

KBO Belastinghulp, Zorg- en/of Huurtoeslag:

Via e-mail: belastinghulp@kbodenhelder.nl

A. van de Walle	Buyts Ballotstraat 24	Den Helder	tel. 06-40162520
A. Ufkes	Marsdiepstraat 171	Den Helder	tel. 0223-620064
B. de Kleijn	Boterzwin 4408a	Julianadorp	tel. 0223-627359
I. Koopman-Dekker	Julianaplein 78	Den Helder	tel. 06-48120177

Ambulance, Politie, Brandweer bij spoed

tel.112

Politie, niet urgent	tel. 0900-8844
Centrale huisartsenpost	tel. 0223-670470
Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Den Helder	tel. 0223-696969
KBO-PCOB Servicetelefoon ma-do 10.00-13.00 uur	tel. 030-3400655
KBO-PCOB Juristen/Pensioentel. wo-do 13.00-15.00uur	tel. 030-3400655
Slachtofferhulp	tel. 0900-0101
Steunpunt Mantelzorg	tel. 0223-747009
Steunpunt huiselijk geweld	tel. 06-41175098
Thuiszorg Omring	tel. 088-2068910
DOC-Team	tel. 0223-648100
Notaris mevr. mr. E.M.T. Arrindell - voor al uw vragen!	tel. 0223-672100



comfort & welzijn KOSSEN

Marsdiepstraat 399 • 1784 AH Den Helder

T (0223) 616 212 • E info@comfortenwelzijn.nl

Betrouwbaarheid, persoonlijke aandacht en een grote keuze aan kwaliteitsproducten

Voor de verkoop, verhuur en uitleen beschikken wij over een compleet assortiment gemaks- en comfortartikelen op het gebied van zitten, slapen, mobiliteit en hulpmiddelen. Loop gerust eens bij ons binnen en overtuig uzelf!

Slapen



Zitten

Mobiliteit



Hulpmiddelen

Openingstijden

di t/m vrij: 09.30-17.30 uur | za: 09.30-16.00 uur | 's avonds op afspraak

www.comfortenwelzijn.nl