

KBO DEN HELDER

Krachtig, Betrokken en Ondernemend



Afdelingsblad September 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,

Na een kleine rustperiode voor onze redactie, ligt nu weer ons afdelingsblad voor september bij u op tafel. Alhoewel de laatste dagen van de maand juli regenachtig zijn geweest, heeft augustus haar zonnetje al doen schijnen. Ondanks de wisselvalligheid van het weer hoop ik toch dat u genoten heeft van alles wat er om u heen aan activiteiten heeft plaatsgevonden. Bent u met familie/vrienden op vakantie geweest in binnen- of buitenland dan moge deze mooie herinneringen u vreugde hebben gegeven. Koestert u alle mooie momenten.

Helaas zijn er ook minder leuke momenten geweest onder onze leden. Zo is een aantal leden tijdens hun verblijf in Lunteren getroffen door een vorm van griep en is op doktersadvies vroegtijdig huiswaarts gekeerd. Ik hoop dat degenen die dit betreft, inmiddels hersteld zijn en er geen nadelige gezondheidsklachten aan hebben overgehouden. Dank aan Nel en Irene voor hun adequaat handelen in dezen. Ook een compliment voor de wijze waarop het verblijf in Lunteren is voortgezet en iedereen veilig huiswaarts is gekeerd.

Voor de komende maanden worden er weer diverse activiteiten aangeboden waarbij ik u hoop te ontmoeten. Het zijn er heel wat en u vindt ze allemaal in dit boekje. U hoeft zich beslist niet te vervelen!

Geniet u nog van deze nazomerse dagen en trek er op uit. Lekker fietsen of wandelen als het mogelijk is. En laten wij om blijven kijken naar elkaar. Blijf elkaar bemoedigen als het uw naasten even tegen zit. Zo blijven wij sterk in onze Kracht door Betrokkenheid en Ondernemend te zijn.
Carpe Diem.

Warme en liefdevolle groet,
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



Themamiddag mantelzorger vrijdag 22 september

Mantelzorger zijn: u kunt het zomaar worden als partner, voor een broer of zus, of voor iemand die u zeer dierbaar is.

Daarom organiseert de commissie activiteiten een themamiddag over dit onderwerp. Deze middag komt Marianne Weel van het Mantelzorgcentrum ons bijpraten over het onderwerp mantelzorg.

Marianne is consulent mantelzorg, casemanager respijtzorg en expert familie-zorg. Marianne kan u vertellen wat mantelzorg inhoudt, hoe u dit moet aanpakken en hoe u ervoor kunt zorgen dat u niet uitvalt door de belasting die mantelzorgen kan opleveren. Zij kan u ook vertellen wat "respijtzorg" inhoudt en waar u moet zijn om tijdelijk de zorg uit handen te geven als het allemaal te veel wordt.

Maar ook als u er even tussenuit wilt omdat er ergens iets te vieren valt of als u een paar dagen voor uzelf nodig heeft.

Tevens kan Marianne vertellen over familie-zorg zodat u niet het gevoel heeft er alleen voor te staan.

Mantelzorg:
Je doet het met liefde



In de toekomst zullen veel mensen thuis moeten blijven wonen en dat zal het aantal mantelzorgers sterk verhogen. Onze generatie heeft al jong geleerd dat je iets voor een ander over moet hebben, dat je hand-en-spandiensten doet of bijspringt bij ziek en zeer. Maar dat is wel iets anders als u 24/7 zorgt voor een dierbare.

Komt dus allen naar deze informatiemiddag!

Wanneer: vrijdagmiddag 22 september.

Waar: Buurthuis West End, Lijsterbesstraat 10a Den Helder.

Inloop: 13.30 uur.

Start van deze middag 14.00 uur tot 16.00 uur.

Kosten: € 2,00 voor leden; voor niet-leden € 3,00.

Inclusief koffie/thee en een drankje; neem gerust een introducé mee. Want mantelzorgen kan iedereen overkomen!

Aanmelden is verplicht en wel tot donderdag 21 september en all n bij: Wilma Schell: 0223 616784.

Groet, leden commissie activiteiten en Marijke Verbeek

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 na afloop 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 bij 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!

Donderdag 7 september – Wandeltocht

Sinds 1 januari 2023 heeft Univé een samenwerking met KBO Noord-Holland. Veel KBO-leden hebben reeds de zorgverzekering bij Univé uitgebreid met één van de collectieve aanvullende pakketten, speciaal gericht op de zorgvraag voor ouderen. En veel leden zijn bekend met het kantoor van Univé in Den Helder aan de Middenweg en onder de Watertoren.

Als bedankje voor de goede samenwerking komt Univé Den Helder met een presentje voor KBO Den Helder: een wandeltocht met professionele gids van City Marketing langs mooie plekjes in het centrum van Den Helder naar Willemsoord.

Het programma voor donderdag 7 september:

- 09.30 uur Verzamelen bij het Univé kantoor, Middenweg 163, welkom met koffie en iets lekkers.
- 09.45 uur Ontvangt u een flesje water voor onderweg en neemt de gids u mee voor de wandeltocht.
- 11.15 uur Komt u weer terug bij het Univé kantoor aan de Middenweg, nemen wij afscheid en ontvangt u een kleine attentie.

* **Opgeven voor deze wandeltocht kan tot uiterlijk 5 september.**

Telefonisch bij Nel Donkers – telefoon 0223-642986 of
bij Marijke Verbeek – telefoon 0223-759425.
Maandag t/m vrijdag tussen 16.00 en 18.00 uur.

* **Er is een maximum aantal van 35 deelnemers.**

- * Deze wandeltocht is gratis, maar niet vrijblijvend. Dit betekent dat, wanneer u zich heeft aangemeld er ook rekening met u wordt gehouden. Heeft u een duidelijke reden om af te zeggen meldt u dit dan zo spoedig mogelijk om uw plaats voor een ander vrij te maken.

Wij zien u graag voor deze mooie wandeling, een warme groet van Nel Donkers en Marijke Verbeek.

univé





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@uwiltrijles.nl
of telefonisch: 0223-645410 / 06-14127111

Samen naar de Kampanje

Het staat zo mooi hierboven "Samen naar de Kampanje" gezellig hoor. Maar het is anders wanneer je alleen bent, dan kan een middag naar de Kampanje minder gezellig zijn. Daar hebben wij over nagedacht en de volgende uitnodiging is voor iedereen die alleenstaand is en de stap om alleen naar de Kampanje te gaan wel heel moeilijk vindt of gewoon niet gaat.

Op **dinsdag 26 september** organiseert de Kampanje de eerste Gouwe Ouwe middag in de Stadshal. Een middag ouderwets genieten van de muziek van toen. Gezelligheid willen wij maken door **25 KBO-leden** uit te nodigen om met ons deze middag te beleven. Er zijn voor u plaatsen gereserveerd zodat wij als KBO-leden bij elkaar zullen zitten en wij met elkaar kunnen genieten van een mooie middag met muziek en leuke gesprekken.

De kosten zijn 5 euro per persoon, inclusief drankje en garderobe.

Deze betaalt u, contant en gepast, bij de ingang van de Kampanje aan de begeleiders van deze middag, Nel Donkers en Marijke Verbeek.

STICHTING DE TIJDMACHINE & THEATER DE KAMPANJE DEN HELDER
PRESENTEREN

» » » OUDERWETS GENIETEN MET 'DE MUZIEK VAN TOEN' TIJDENS « « «

GOUWE OUWE

LIVE MUZIEK ZOALS
HET KLONK IN DE
SIXTIES

Ouderwets
GEZELLIG!

Entree: €5.-

ONZE HUISBAND SPEELT DE GROTE HITS VAN TOEN

LEKKER SWINGEN

EN MEEZINGEN
ALS U DAAR ZIN
IN HEEFT...

Van **RAMSES SHAFFY** tot **ARETHA FRANKLIN**
Van **ELVIS PRESLEY** tot **THE BEATLES**

BIJ GOUWE OUWE ZIJN WE VAN ALLE MARKTEN THUIS!

DATUM:
DI. 26 SEP 2023

TIJD:
OM 14.30 uur

LOCATIE:
THEATER DE KAMPANJE

ADRES:
WILLEMSSOORD 63, DEN HELDER

KOOP UW KAARTJE OP WWW.KAMPANJE.NL/GOUWEOUWE
Tickets zijn inclusief pauzedrankje en garderobe

» » BENT U OOK VAN DE PARTIJ? NEEM UW BUUR OF VRIEND(IN) OOK MEE! « «

WWW.GOUWEOUWE.NL

Aanmelden:

**vanaf 4 september
telefonisch tussen
16.00 en 18.00 uur**

bij

**Nel Donkers
0223-642986
Marijke Verbeek
0223-759425**

Wij vertrouwen op een gezellige middag en wachten op uw reacties.

Wanneer voor dit initiatief veel aanmeldingen zijn gaan wij ook voor de volgende drie voorstellingen in december, maart en juni kaarten reserveren.

Tot ziens en een hartelijke groet van Nel en Marijke



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



Vrijdagmiddag 8 september gaan we weer keezen, klaverjassen en biljarten in West End.

Weet u het nog?

Kosten: 5 euro p.p. te betalen aan de deur; dit is inclusief koffie met koekje en in de pauze een drankje met een hapje.

Doet u hier voor de eerste keer aan mee? Dan is het de bedoeling dat u zich hiervoor aanmeldt bij **Ria en Bert Beentjes tel. 0226-785366.**

Komt u altijd, maar kunt u een keer niet? **Dan graag bij hen afmelden.**

De volgende keer is op vrijdag 4 oktober!

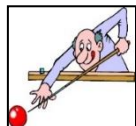
**We zien u graag.
Groetjes van Ria en Bert**

Nieuws van de commissie activiteiten

We hebben weer veel activiteiten enz. U leest alles hieronder.



- **Donderdagochtend 7 september 2023: Wandelen vanaf het kantoor Univé.** Een mooi aanbod van deze sponsor die het al jaren goed met ons voor heeft. Meer informatie op bladz. 7.



- **Vrijdag 8 september 2023: Klaverjassen, keezen en biljarten.** Onze maandelijkse supergezellige spelletjesmiddag in Buurthuis West End. Doet u hier voor de eerste keer aan mee? Dan is het de bedoeling dat u zich hiervoor aanmeldt bij **Ria en Bert Beentjes tel. 0226-785366.** Komt u altijd,

maar kunt u een keer niet? **Dan graag bij hen afmelden.** Volgende keer is weer op woensdag 4 oktober.



- **Woensdag 13 september 2023**

koffiedrinken voor eigen rekening in het gezellige Koffiehuis "Deugeniet" aan de Beatrixstraat 13b. Aanvang: 15.00 uur.

Aanmelden: bij Joke v.d. Ploeg, tel. 645400. Hierna is het op **11 oktober.**



- **Vrijdagmiddag 15 september Sjoelen in West End.**

We gaan voor de 2^e keer sjoelen. De 1^e keer is goed bevallen en het was erg gezellig. Dus voor herhaling vatbaar! Zie voor meer informatie zie bladz. 14.



- **Woensdag 20 september pannenkoeken eten in de Pannenkoekenvallei. Lunchtijd.** Al een paar jaar gezellig pannenkoeken eten of iets anders. Voor eigen rekening. Voor meer informatie: zie bladz. 13.



- **Vrijdag 22 september Themamiddag Mantelzorger in West End.** Start om 14.00 uur. Veel mensen krijgen hiermee te maken. U kunt deze middag vragen stellen aan Marianne Weel van het Mantelzorgcentrum. Meer informatie, zie bladz. 5.



- **Koffiedrinken in Julianadorp** voor eigen rekening is op woensdag 27 september. Bij eFFE in 't Dorp op het Loopuijtpark. Aanvang: 15.00 uur. Aanmelden verplicht bij Wilma Schell: 0223-616784. U hoeft natuurlijk niet speciaal in

Julianadorp te wonen, u bent van harte welkom Volgende keer: **25 oktober.**

Verder in dit boekje:

- **Dinsdag 26 september: Gouwe Ouwe in de Kampanje** – bladz. 9

- **Dinsdag 10 oktober: Seniorenbeurs in de Kampanje** – bladz 15.

- **Vrijdagmiddag 13 oktober: Themamiddag Cybercrime voor senioren in West End** op – bladz. 23

- **Donderdagmiddag 19 oktober: Bowlingmiddag in de bowling Den Helder** – meer informatie staat in het volgende boekje van oktober.

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

INFO@FYSIODESCHOOTEN.NL

0223-632723 0223-660434



Slagerij & Worstmakerij

Konijn

Marsdiepstraat 268 Den Helder

Tel. 0223 – 61 82 82

www.slagerijkonijn.nl



Samen uit eten in de Pannenkoekenvallei op woensdag 20 september a.s.

U bent van harte uitgenodigd om mee te gaan naar de Pannenkoekenvallei voor het gezamenlijk eten van een overheerlijke pannenkoek, variërend van zoet tot hartig. Maakt u liever gebruik van de lunchkaart, dan kan dat ook! Er zijn allerlei heerlijke gerechten vanaf de kaart te bestellen. U vindt de Pannenkoekenvallei bij de Helderse Vallei tegenover de ingang van de Donkere Duinen. Er is voldoende parkeerruimte.

Opgave is verplicht en wel tot en met 18 september!

Vanaf 12.00 uur is het restaurant open.

Wij willen aan tafel gaan om 12.30 uur.

Deze pannenkoekenlunch duurt tot ± 14.00 uur.

De kosten voor dit gezellig 'Samen uit eten' zijn **voor eigen rekening**.



Wilt u aan dit leuke uitje deelnemen, **dan dient u zich op te geven bij:**

Lia van Bunschoten 0223 754700 of bij

Marty Driehuis 06 20318643 (appen mag ook).

Graag tot ziens op woensdag 20 september

Groet van Lia en Marty van
de activiteitencommissie



Het sjoelen was gezellig, dus we gaan door!

Vrijdag 21 juli hebben we voor het eerst gesjoeld met leden van onze KBO. We wilden het eens proberen omdat we de vraag een keer kregen. Naar aanleiding van het stukje in ons boekje waren er 13 leden aanwezig. Niet echt heel veel maar voor sjoelen was het voldoende.

Wim Wolferink had ervoor gezorgd dat er voldoende sjoelbakken klaar stonden. En ook voor de pauze had hij gezorgd dat er voldoende tafels tegen elkaar stonden zodat we gezellig met de hele groep bij elkaar konden zitten.

Er waren een paar kleine prijsjes. Die werden gewonnen door:

Hans Schell nr. 1 en Stien Gilbert kreeg de poedelprijs.

Na afloop bleek al gauw dat iedereen graag een vervolg wilde. We hebben besloten om voorlopig nog 2 datums vast te zetten, n.l. op:

Vrijdag 15 september in de grote zaal en 17 november in de kleine zaal.

We zien u dus graag weer op **vrijdagmiddag 15 september in West End.**

Zaal open 13.30 uur; kosten: 5 euro om mee te doen.

Dit is inclusief koffie met een koekje en in de pauze een drankje en een hapje. Rond 16.00 uur gaan we weer naar huis.

S.v.p. opgeven bij Wilma Schell: 0223 616784.



De Lokaal Samenwerkende Bonden van Ouderen presenteren in de Stadshal op Willemsoord de 19^e editie van de

55+ Beurs/Seniorenbeurs Den Helder

Dinsdag 10 oktober 2023

van 10.00 tot 16.00 uur.

Toegang en parkeren gratis.



Het is regelmatig opgemerkt dat de naam '55+Beurs' achterhaald is. De AOW-leeftijd is opgetrokken naar bijna 67 jaar en de meeste 55 plussers zijn dus nog gewoon aan het werk.

Bij de 1^e editie van de beurs was dat heel anders. Niet alleen werken we nu langer, maar we worden ook gemiddeld ouder en zijn nog heel lang actief. Het was wel even nadenken wat dan een goede naam zou zijn en we zijn uiteindelijk gekomen op '**SENIORENBEURS DEN HELDER.**' Een andere naam maar wel dezelfde doelstelling en dat is: de senioren van Den Helder informeren over gezondheid, welzijn en ontspanning in en rond onze stad.

De uitnodigingen voor deelname aan deze beurs aan deelnemers van voorgaande jaren zijn de deur uit en de eerste inschrijvingen zijn binnen. De demonstraties van Sportservice Den Helder op de beurs in 2022 waren een leuke aanvulling op de invulling van de beurs. Ook nu gaan wij op zoek naar mogelijkheden voor demonstraties en andere leuke activiteiten.

Door de jaren heen is de beurs een ontmoetingsplek geworden voor veel stadsgenoten. Dat was afgelopen jaar te merken. Men had weer de vrijheid elkaar te ontmoeten na de vreselijke coronaperiode maar men hield toch een beetje afstand van elkaar. Inmiddels is dat niet meer nodig en kan men vrij met elkaar in gesprek gaan.

H. Schell, voorzitter





Nieuws van de Commissie Reizen

De zomer van 2023 is al een eind gevorderd en onze zomervakanties zijn voorbij. Het waren weer mooie momenten, iedere vakantie met zijn eigen sfeer maar steeds weer fijne gesprekken en belevenissen.

Het blijft naar onze mening een goede keus om twee vakanties te organiseren. Een vakantie voor leden die goed ter been zijn, graag wandelen en zelfstandig kunnen genieten van te bezoeken plaatsen. Daarnaast een vakantie voor de oudere en niet zo mobiele leden. Voor hen die het wat rustiger aan willen doen en genieten van het gezelschap en gezellige avonden met elkaar. Waar u zich onder schaaft merken wij bij uw aanmelding en soms moeten wij u een spiegel voorhouden en u wat afremmen. Dat valt niet altijd mee maar duidelijkheid voorkomt wel mogelijke problemen. Kortom soms is de leeftijd die uw hoofd aangeeft iets anders dan de leeftijd van uw lichaam. Het voornaamste is dat u geniet van een vakantie die bij u past.

Het verslag van de actieve vakantie naar Duitsland met bezoek aan Berlijn heeft u in het vorige afdelingsblad kunnen lezen. **De belevenissen van de korte vakantie naar Lunteren leest u in het volgende afdelingsblad.**



In het kort kunnen we zeggen: het waren onvergetelijke dagen in vele opzichten. Een mooi hotel, alle kamers op de begane grond, met fantastisch personeel. Heerlijk gegeten van ontbijt, lunch en diner.

Ondanks de regen fijne en vooral gezellige dagen en avonden met een leuk programma. Maar we vertrokken met 51 deelnemers en kwamen terug met 41 deelnemers. Door een virusinfectie (volgens de plaatselijke huisarts)

waren tien deelnemers genoodzaakt een dag eerder naar huis te gaan en werden zij opgehaald door lieve familie of vrienden. Dan is het fijn dat de afstand naar huis niet zo groot is. Op vrijdag worden wij geïnformeerd dat de huisarts in Julianadorp deze virusinfectie wel de naam corona geeft en hij adviseert een test te doen. En jawel hoor: positief. Daarna is het voor ons even nadenken en actie. Alle deelnemers gebeld en geadviseerd een corona test te doen. Naar aanleiding van de telefoontjes merken we dat er nog meer zieken zijn, de een wat minder dan de ander maar toch positief. Kortom, we komen tot de conclusie dat corona nog niet de wereld uit is en we echt voorzichtig moeten blijven. Inmiddels zijn alle zieken weer hersteld en kijken alle deelnemers terug op een onvergetelijke, maar ook mooie vakantie.

Samen hebben we aan deze vijf dagen mooie herinneringen overgehouden, met dank aan alle deelnemers. Het was echt Omzien naar Elkaar.....

Voor de volgende maanden is er weer een aardig programma:

Op **zondag 1 oktober** gaan 55 deelnemers een mooie dag beleven met een bezoek aan de **Nationale Taptoe**. De kaarten voor dit evenement in Ahoy in Rotterdam zijn al besteld en betaald. Mocht u nog belangstelling hebben voor deze dag dan kunt u zich aanmelden maar dan komt u op de reservelijst. Mocht er iemand uitvallen dan bellen wij u of u wellicht nog mee wilt gaan.



Op **donderdag 12 oktober** is er weer een **Lady's Day** met de wintercollectie voor dames in de maat 38 t/m 52 van gerenommeerde merken in de middenklasse. In dit afdelingsblad leest u alle informatie en het aanmeldingsformulier. Er is plaats voor 50 personen en naar gehoord veel belangstelling. Het is dus zaak u snel aan te melden want vol=vol.

Ook voor de **herfstreis van 24 t/m 26 oktober** is veel belangstelling. Daarbij merken wij dat er heel veel éénpersoonskamers worden gevraagd. En daar zit nu net het probleem! Bijna ieder hotel heeft maar een beperkt aantal éénpersoonskamers in de aanbieding. Voor deze herfstreis zijn door het hotel vijftien éénpersoonskamer toegezegd maar de aanvraag is ruim overschreden. Op dit moment zijn we nog in onderhan-

deling over deze kamers. **In ieder geval kan er nog wel worden aange-meld voor een tweepersoonskamer.** Wanneer het antwoord van het hotel binnen is over het aantal beschikbare éénpersoonskamers gaan de brieven naar de belangstellenden de deur uit dat de reis doorgaat of een brief dat er geen éénpersoonskamer beschikbaar is en u op de reservelijst komt.

Voor de **Kerstsfeerreis van vrijdag 24 t/m dinsdag 28 november** is heel veel belangstelling. Ook voor deze reis geldt hetzelfde probleem, voor de toegewezen 20 éénpersoonskamers zijn al 25 aanmeldingen. Voor deze reis wordt ook gewacht op reactie van het hotel waarna de brieven, dat de reis doorgaat of dat men op de reservelijst komt te staan, bezorgd worden bij de aanmelders. Wanneer u zich nu nog wilt aanmelden komt u in ieder geval op de reservelijst maar is er altijd een kans dat u toch met deze zeer aantrekkelijke Kerstsfeerreis mee kunt. Wel zonder rollator!

Tot zover het laatste nieuws. Heeft u vragen of wilt u informatie, dan kunt u ons bellen op 06-29330488 of mailen naar kbodh.reizen@gmail.com.

**Wij wensen u een mooie septembermaand,
een lieve groet van Nel, Thea, Irene en Ria.**



KBO Lady's Day met modeshow donderdag 12 oktober 2023

Na de zeer geslaagde en bijzonder gezellige Lady's Day op donderdag 23 maart jl. met mooie zomermode, kwam al snel de vraag "wanneer gaan we weer?".

En dit is al snel, want nu de dagen weer korter worden en in de damesbladen al over de nieuwe najaar- en wintermode wordt gesproken, is het de hoogste tijd om u uit te nodigen voor wederom een gezellige Lady's Day. Bij Van der Klooster Mode is de najaars- en wintermode in de nieuwe kleuren al binnen en er staat voor KBO Den Helder een afspraak voor **donderdag 12 oktober a.s.**

Hierbij nodigen wij u van harte uit voor deze gezellige dag met het volgende programma: om 07.30 uur vertrekt de bus vanaf het eerste opstappunt.

Nadat alle dames zijn opgehaald bij de diverse opstappunten rijden we naar Boskoop waar we worden ontvangen met **koffie en gebak**.

Dan is het tijd voor de **modeshow** met de nieuwe modekleuren in diverse stijlen van deze winter. De collecties van Gerry Weber en Rabe, maar ook van minder bekende merken en speciale aanbiedingen, worden geshowd door enthousiaste leeftijdgenoten. Hierna staat in de ontvangstruimte alles gereed voor een **eenvoudige lunch** met belegde broodjes, krentenbollen, koffie, thee en melk. Dan splitst de groep zich in tweeën!

De ene helft gaat naar de pubquiz en de andere helft mag een kijkje nemen in de winkel. Natuurlijk mag u volop passen, daarbij is deskundig advies altijd aanwezig. Na ongeveer een uur wisselen de groepen.

Rond 15.00 uur sluiten we af met een heerlijke verrassing. Daarna gaan we weer op weg naar Den Helder, maar onderweg stoppen we voor een heerlijk **3-gangendiner**. Wat zullen we dan veel te praten hebben na zo'n mode-dag! Gaat u met ons mee? **Aanmelden kan tot 12 september a.s.** Kosten voor deze dagtocht: KBO-leden € 55,00, niet-leden € 62,00 p.p.

Wij hebben er zin in, een warme groet van Nel, Thea, Irene en Ria.

Opstapplaatsen:

- | | |
|---|------------------------------|
| * Winkelcentrum De Riepel | * Vredeskerk |
| * Maud Barriël - Walvisvaardersweg | * Station Den Helder centrum |
| * bushalte Marsdiepstraat t.o. Reus Sport | * Falgacentrum |

U kunt zich opgeven voor deze dagtochten met het inschrijfformulier. Stuur u dit zo spoedig mogelijk naar:

KBO Commissie Reizen, Zwanenbalg 1312 - 1788 ZC Julianadorp

**Het verschuldigde bedrag overmaken bij aanmelding op rekening
NL65 INGB 0003573106 t.n.v. KBO afd. reizen Den Helder.**

Uiterlijk 1 oktober dient het bedrag te zijn overgemaakt.

Donderdag 12 oktober 2023
KBO Lady's Day met modeshow
Aanmeldingsformulier



1. Mevr.: KBO-lid: ja / nee
- Adres:
- Postcode: Woonplaats:
- Tel.nr: Geb. datum:
- Dieet: Rollator: ja / nee
- Gewenste opstapplaats bus:
- In bijzondere gevallen waarschuwen:
- Naam: Tel.nr:

Opgave evt. 2^e aanmelding

2. Mevr.: KBO-lid: ja / nee
- Adres:
- Postcode: Woonplaats:
- Tel.nr: Geb. datum:
- Dieet: Rollator: ja / nee
- Gewenste opstapplaats bus:
- In bijzondere gevallen waarschuwen:
- Naam: Tel.nr :

Vergeet u niet gelijktijdig met het verzenden van dit aanmeldingsformulier het verschuldigde bedrag over te maken op rek. nr. NL65 INGB 0003573106 t.n.v. KBO afd. reizen

(advertentie)

Multi Functioneel Centrum



Overzicht jaarprogramma vanaf september '23 tot mei '24
Houdt u ook de website en de facebookpagina in de gaten?

MAANDAG:

Handwerkmiddag	13:00 tot 16:00
Kinderdans	16:00 tot 16:00
Samen eten	17:00 tot 19:30
Peuter/Kleuter ballet	16:30 tot 17:30
Sjoelen	20:00 tot 22:15

DINSDAG:

Olie en Acrylverf	09:00 tot 11:00
Yoga	09:30 tot 10:30
Olie en Acrylverf	14:00 tot 16:00
Biljarten	13:00 tot 17:30
Biljarten	19:00 tot 23:30
BINGO	19:30 tot 22:30
Atelier Gre	19:00 tot 22:00
Olie en Acrylverf	19:00 tot 22:00

WOENSDAG:

Perfect body	09:00 tot 11:00
Conditie training	10:15 tot 11:15
Knutselgroep 5 tot 8	15:00 tot 16:30
Knutselgroep 9 tot 12	18:00 tot 19:30
Biljarten	19:00 tot 23:30
Atelier Gre	19:00 tot 22:00
Spitsen Les	20:00 tot 20:30
Aurora	Zie programma

DONDERDAG:

Wijkservice punt	09:00 tot 12:00
Wijk-agent/concierge	10:30 tot 11:30
Biljarten	13:00 tot 17:30
Handwerkmiddag	13:30 tot 16:00
BINGO	13:30 tot 16:00
Jazz Dance	19:00 tot 20:00
Biljarten	19:00 tot 23:30
Koverjassen	20:00 tot 23:00
Atelier Gre	19:00 tot 22:00

VRIJDAG:

Perfect Pilatus	09:00 tot 10:00
Pilatus Plus	10:00 tot 11:00
Schildersgroep	09:00 tot 11:00
Bridge	13:00 tot 17:00
Biljarten	13:00 tot 17:30

Stuurt u ook een kaartje?

Dat noem je "Omzien naar Elkaar"



In maart 2023 is mevrouw Gonda Talens (88) vanuit haar appartement in de Golfstroom verhuisd naar een zorginstelling in Egmond aan Zee. Zij is voor velen een bekend gezicht bij onze KBO doordat zij jarenlang lid is geweest en genoten heeft van de activiteiten en de reisjes.

Van haar dochter hebben wij begrepen dat het haar moeder niet meevalt om zich thuis te voelen in haar nieuwe omgeving. Zij mist de contacten die zij had binnen onze KBO. Zeker nu zij na een akelige val haar heup gebroken heeft en daaraan geopereerd is. Mevrouw Talens is altijd zeer mobiel geweest maar zij heeft de laatste maanden veel moeten inleveren.

Als KBO Den Helder hebben wij bijna 600 leden. Hoe leuk kan het zijn als u zorgt dat wij minimaal 100 kaartjes bij haar kunnen bezorgen in Egmond aan Zee. U begrijpt dat wij niet zomaar haar adres in ons afdelingsblad kunnen zetten in het kader van de bescherming van haar privacy. Zeker omdat ons afdelingsblad ook op openbare plekken in de Den Helder verspreid wordt.

U kunt uw kaartje schrijven aan:

**Mevrouw A. Talens p/a Olivier van Noortstraat 35
1782 XK Den Helder**

U mag het kaartje met haar naam erop ook bij mij in de brievenbus stoppen. Dan zal ik zorgen dat er een feestelijk pakketje met al die kaarten in Egmond bezorgd wordt.

Doet u ook mee?

Met hartelijke groet van Marijke Verbeek.

Aandacht is het mooiste wat je iemand kunt geven

Ledenadministratie

Nieuwe leden:

Mevrouw A.C. Punselie-Buitenhuis
Tuintjesweg 6
1789 AT Huisduinen

Mevrouw A. Scheele
Baljuwstraat 57
1785 SC Den Helder

Mevrouw J.G.M. van den Mosselaar
Basstraat 22
1781 AW Den Helder

Mevrouw E. Fortuin-Pot
Wout Wetering 18
1509 KA Zaandam

Mevrouw M.C. Ursem
Javastraat 167
1782 DP Den Helder

Mevrouw M.J. Artz
Baljuwstraat 83
1785 SE Den Helder

Verhuisd naar:

Fam. Lakeman
Marsdiepstraat 388
1784 AZ Den Helder



Wij ontvangen bericht van overlijden van onderstaande leden:

Mevrouw V. van Duin-Stoop
Mevrouw D.M. Brugman-Ots

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

Themamiddag cybercriminaliteit voor senioren in West End op vrijdagmiddag 13 oktober

met **Koen Westerhuis**, beleidsadviseur cybercrime Gemeente Den Helder

Het aantal slachtoffers van fraude via bijvoorbeeld WhatsApp is flink toegenomen. Daar zijn wij, senioren, helaas vaak slachtoffer van. Ook binnen onze eigen KBO Den Helder. Marijke Verbeek, onze vrijwillig ouderenadviseur, schreef er al menig stuk over!

De gemeente Den Helder wil onze senioren in deze **Week van de digitale Veiligheid** (9 t/m 15 oktober 2023) hierover op een leuke en goede manier informeren. Dit wordt gedaan d.m.v. een presentatie met interactieve filmpjes, die bestaan uit korte, door acteurs gespeelde, scènes. Na ieder filmpje **wordt aan u gevraagd** wat u in deze situatie zou doen en wordt er over gepraat. De filmpjes gaan daarna weer verder.

U krijgt dus op een vernieuwende wijze informatie over cybercriminaliteit en veiligheid op internet. De film is speciaal ontwikkeld voor senioren en raakt daarmee dan ook alleen onderwerpen waarmee wij dagelijks te maken kunnen hebben. En....senioren zijn zeker niet de enige slachtoffers van fraude of phishing. Het overkomt echt iedereen.

Dit alles doen we, zoals gewoonlijk, onder het genot van een kopje koffie, thee of een frisje met wat lekkers.

Wanneer:	vrijdagmiddag 13 oktober
13.30 uur	zaal open; de koffie en thee staan klaar
14.00 uur	aanvang van de middag door Koen Westerhuis
14.45 uur	pauze met een drankje en hapje
15.00 uur	vervolg van de middag
15.45 – 16.00 uur:	afsluiting

Kosten: 2 euro voor KBO-leden, te betalen aan de zaal.

Aanmelden voor deze interessante middag is verplicht.

U kunt zich opgeven tot en met woensdag 11 oktober bij:
Marty Driehuis, tel. 06 2031 8643 (appen mag ook).



Een dagje erop uit

M	E	N	K	S	E	P	E	E	S	E	T	U	O	R	G
T	M	E	O	T	J	A	C	D	W	I	E	L	E	N	D
E	A	K	F	U	T	D	N	A	M	S	T	E	I	F	R
F	R	A	F	U	I	D	A	P	I	E	B	T	Z	E	K
T	F	P	I	R	Z	E	R	S	S	O	T	A	G	N	E
D	O	S	E	W	R	N	F	T	S	E	D	E	O	T	V
R	H	T	-	I	E	S	E	E	K	E	N	O	V	R	O
I	C	A	B	E	D	T	D	I	L	J	P	B	R	A	U
E	N	D	I	L	N	O	R	F	A	P	I	U	IJ	A	W
W	O	S	K	R	I	E	U	S	U	D	R	I	H	T	F
I	P	F	E	E	K	L	O	N	O	O	Z	T	E	L	I
E	K	I	B	N	I	A	T	N	U	O	M	E	I	E	E
L	L	E	B	N	T	E	G	E	N	W	I	N	D	P	T
E	P	T	U	E	N	G	I	L	L	E	Z	E	G	P	S
R	I	S	T	R	E	G	A	R	D	E	G	A	G	A	B
U	C	C	A	M	E	R	P	A	R	T	G	U	R	E	T

--	--	--

--	--

--	--	--	--	--

--	--

--	--

--	--	--

WOORDZOEKER

ACCU

APPELTAART

BAGAGEDRAGER

BEL

BIDON

BOS

BUITEN

DRIEWIELER

E-BIKE

FIETSMAND

FIETSPAD

FRAME

GEZELLIG

KETTING

KINDERZITJE

KNOOPPUNTEN

KOFFIE

MOUNTAINBIKE

PADDENSTOEL

PONCHO

REGENJAS

ROUTES

SPAKEN

STADSFiets

STUUR

TEGENWIND

TERUGTRAPREM

TOUR DE FRANCE

VOUWFIETS

VRIJHEID

WIELEN

WIELRENNER

ZADEL

ZON



Een woordzoeker voor de liefhebbers. Als u alle woorden hebt weggestreept houdt u letters over. Deze vormen een zin die in de lege vakjes hiernaast past. Dat is de oplossing die u, s.v.p. MET vermelding van uw naam, kunt sturen naar Ria Verbruggen: ledencontact@kbodenhelder.nl of u belt met nummer: 06-50489649.

De oplossing van de vorige puzzel in het boekje juli/augustus was: "Schildersatelier". De winnaar is: Wilma Selderbeek. Gefeliciteerd met uw prijs. U krijgt hem binnenkort thuis.

De cursus Samen Dementievriendelijk

De eerste vrijwilligers hebben deze cursus gevolgd.

Op vrijdag 4 augustus verzamelde een aantal vrijwilligers uit de commissie Ledencontact zich voor deze cursus. Vooraf hadden zij een overleg in Buurthuis West End dat werd afgesloten met een lunch. Deze werd mede verzorgd door Wim Wolferink, die inmiddels heel goed weet welk lekkers leden van de KBO graag geserveerd krijgen.

Tegen 14.00 uur werd er opgeschoven naar een ander deel van de ruimte. Hier stond de beamer en kon de cursus beginnen. Gegeven door Anneke Rensing en Marijke Verbeek, beiden bestuursleden van Alzheimer Nederland NHN, belangenbehartigers en trainer van Samen Dementievriendelijk.

Er werd begonnen met voorstellen en uitleg over hoe de middag gaat verlopen. Het eerste deel werd gebruikt om wat algemene zaken over dementie te vertellen.

Dementie is het verzamelwoord van wel meer dan 50 verschillende vormen. Een weetje is dat ruim 70% van mensen met een dementie thuis woont. Voor de aanwezige leden is de ziekte van Alzheimer de meest bekende vorm. Bij Alzheimer is de eiwitvorming op de zenuwcellen de oorzaak, deze klontering zorgt ervoor dat de verbindingen breken. Door het breken van de verbindingen ontstaan er kenmerken van dementie, zoals verandering in karakter en gedrag, geheugenstoornissen en problemen met taal en moeite met alledaagse handelingen.

Ook vasculaire dementie kwam aan de orde. Deze vorm ontstaat door vaatproblemen zoals een TIA of hersenbloeding of een hartinfarct.

Een frontotemporale dementie komt voor bij jonge mensen die met deze vorm meestal lang moeten wachten op een diagnose, want velen denken aan een burn-out. Maar ook de karakterverandering is hier een veel voorkomend symptoom. Daar is de frontaalkwab de oorzaak van. Wordt de diagnose niet snel gesteld dan verliezen mensen vaak hun baan en strandt hun relatie omdat de complexe veranderingen door werkgever of partner niet worden begrepen.

Tot slot kwam de vorm Lewy Body aan de orde. Ook deze vorm heeft zijn eigen kenmerken en komt voor bij mensen met de ziekte van Parkinson. Hier zijn ook geheugenproblemen en het uitvoeren van handelingen en aandachtstoornissen.



In de loop van de cursus werden er wat filmpjes vertoond waarvan er sommige bekend zijn van tv. U kent vast wel die meneer met de fiets die op een kruispunt staat en de weg niet meer weet. Om deze meneer te kunnen helpen, gelden bij Samen Dementievriendelijk de volgende regeltjes. Die u als ezelsbruggetje kunt onthouden als **GOED**.

Geruststellen

Spreek de persoon op kalme toon aan, stel jezelf voor, en stel hem/haar gerust. Probeer hem/haar niet te verbeteren maar wees geduldig in het contact.

Oogcontact

Maak oogcontact om na te gaan of je wordt begrepen. Geef de persoon met dementie de tijd om te reageren. Gebruik korte zinnen en stel simpele vragen. Liefst één vraag per keer. Probeer geen vragen te stellen over dingen die kort geleden gebeurd zijn.

Even meedenken

Vraag de persoon met dementie of je mag meedenken. Leef mee met de ideeën en wensen die hij of zij heeft en betrek de persoon bij de oplossing. Zeg wat je gaat doen.

Sluit het gesprek af.

Dankjewel

Dat u iemand met dementie hebt geholpen. Zo helpt u mee Nederland dementievriendelijk te maken.

Aanvullende omgangstips

Vat boosheid of wantrouwen van iemand met dementie niet persoonlijk op. Praat met iemand met dementie en niet over iemand.

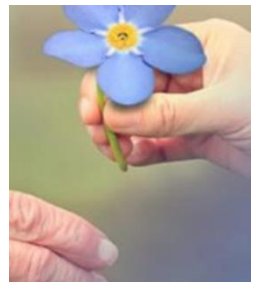
Hoe dementievriendelijk bent u?

Test uw kennis en volg een van de gratis online trainingen op www.samendementievriendelijk.nl

Het was een prima middag.

De leden van de commissie ledencontact hebben kunnen horen en zien wat de mogelijkheden zijn als zij bij leden met geheugenproblemen of een diagnose dementie in welke vorm dan ook, op bezoek gaan.

Anneke Rensing
Marijke Verbeek





Terugblik op de dagtochten naar het Brabantse land

De zomer van 2023 zet ons tot heden steeds op het verkeerde been. Het duurde lang voor de zon ons echt kwam verwarmen en zo plots sloeg het weer om en bracht het ons regen en wind. Daarom werd een dagtocht naar het Brabantse Land een gevarieerde beleving; aan het weer kunnen we helaas niets veranderen. Lees hier hoe dezelfde dagtocht toch heel anders werd beleefd.

De twee dagtochten naar de Biesbosch, op donderdag 13 en donderdag 27 juli, waren totaal verschillend van beleving. De 55 deelnemers hadden op de 13^e juli een prachtige zonnige dag en genoten van het bezoek aan de Kersenhof. Heerlijke koffie met kersengebak in een zonnige boomgaard, een duidelijke presentatie, een puntzak kersen en een korte rit met het treintje door de boomgaard. Tijdens het middaguur genoten we in Terheijden van een heerlijk diner en maakten we een mooie vaartocht door de Biesbosch.

Het was heerlijk om de warmte van de zon op je gezicht te voelen en te luisteren naar het geluid van de vogels en het gelach vanuit de bootjes. Tijdens de terugrit naar Den Helder kregen allen een zakje met een gekoeld pakje drinken en een heerlijke gevulde koek. Een welkome, verfrissende verrassing na een prachtige dag in Brabant.



En dan is het de 27^e juli en weer stond de bus van Bak Reizen klaar om een groep van 55 leden en introducees naar de Biesbosch te brengen. Het weer was totaal anders met wind en regen en een veel lagere temperatuur. Maar opgewekt begonnen we aan de reis naar het Brabantse Land, het was gezellig in de bus en er werd veel bijgepraat terwijl de regen tegen de ramen kletterde. De tafels in de boomgaard waren wat nat en af en toe moesten we even verzitten om niet onder een straaltje water te geraten. Maar de koffie en het kersengebak waren heerlijk en de ontvangst weer allerhartelijkst.



Daarna op naar de interessante en duidelijke presentatie om alles te weten te komen over de kersenteelt, waarna ieder verrast werd met een puntzak vol overheerlijke, knapperige kersen van de Kersenhof.

Een rondrit door de boomgaard ging niet lukken want de trekker liep vast in de klei en ook wij pasten ervoor om een wandeling te maken. Allemaal waren we vergeten onze laarzen mee te nemen!

Nu hadden we wel het voordeel dat we langer in de winkel konden kijken en menige bak overheerlijke kersen werd in tasjes meegenomen. Op naar het diner alwaar ondanks of juist door het slechte



weer veel gelachen werd. En daarna naar de rondvaart door de Biesbosch. Daar aangekomen werden we verwelkomd met een waterig zonnetje dat af en toe tussen de wolken door piepte. Gelukkig, het werd allemaal iets lichter. Vanachter de ramen van de rondvaartboot genoten we van de prachtige natuur van de Biesbosch en de toelichting

van de kapitein.

De cappuccino, thee en hier en daar een advocaatje gingen er prima in. Door enig oponthoud meerden we later dan gepland af aan de steiger. Gelukkig stond de chauffeur op ons te wachten voor de terugreis naar Den Helder. Ook dat gaf een half uur vertraging door een file vanwege een ongeval. De tijd verstreek en het eerder



genoemde zakje met een pakje gekoeld drinken en gevulde koek werd weer met vreugde ontvangen. Deze keer omdat menigeen toch wel trek had en de koffie thuis nog even duurde. De laatsten kwamen na half negen thuis, een uurtje later dan verwacht, maar wel blij met weer een gezellige dag die de KBO voor hen organiseerde. Ook Ton, onze chauffeur, heeft op tijd zijn bus kunnen binnenbrengen na alle vertragingen. Dank aan alle deelnemers voor de gezelligheid en de mooie uren, zelfs regen en wind konden deze dag niet verstoren. Wij uit Den Helder kunnen tegen een stootje!

De wandeling met Jan Kikkert door Tuindorp



15 KBO-leden stonden op vrijdag 11 augustus klaar voor de wandeling met Jan Kikkert. Hij doet dit alweer voor de 4^e keer voor de KBO Den Helder. Een korte samenvatting:



Er werd gestart bij de bunker van fort Dirkszoon Admiraal aan het begin van de Brakkeveldweg. Hij noemde eerst alle forten op die er in Den Helder zijn; dat zijn er wel zes! Hij heeft het daarbij ook over de 'ravelijnen'. Omdat niet iedereen weet wat dat nu precies zijn: de aarden wallen oftewel het buiten-werk van een vesting. We lopen het fort op waar hij ons direct de aarden wal laat zien. Napoleon heeft ruim 200 jaar geleden het startsein gegeven voor de bouw van de forten. Jan denkt dat het toen voor hem een crime is geweest om overal te komen. Toen was n.l. het Noordzeekanaal nog niet gegraven. We lopen door en Jan vertelt veel. Over tuindorpen en dat die in veel plaatsen te vinden zijn. Het zijn buurten voor mensen die niet veel geld hadden. In Den Helder is de buurt er ruim 100 jaar geleden



gekomen vanwege de vele arbeiders die op de werf kwamen te werken. Daar waren huizen voor nodig met tuinen voor o.a. de groente. Hij vertelde ook veel over de schade die er kwam door de oorlog. Veel huizen waren zo beschadigd dat ze gesloopt moesten worden. Er waren zware bommen gevallen, het beddengoed hing in de bomen en er was weinig tot niets over van de huizen. Er was bijvoorbeeld een groot bombardement op het Asterpleintje in het begin van de oorlog.



Veel mensen kwamen om en er wilden nog weinig mensen wonen in Tuindorp. Daarna zijn er nieuwe huizen gekomen tussen de huizen die nog overeind stonden en mooi opgeknapt waren.

Het tunneltje aan de Brakkeveldweg is gekomen doordat de spoorbomen te vaak dicht waren.

Het "vakwerkhuis" aan de Brakkeveldweg werd besproken en bekeken, evenals de Tuindorpschool. Jan vertelde ook dat er veel winkels geweest

zijn die dicht gingen, maar daarna kwamen er dan toch weer andere winkels. Ook in de buurt rond de Begoniastraat waren veel winkels. Ze zijn er nu niet meer, maar je kunt het nog wel zien aan de huizen. O.a. was daar slagerij Van Heerde. Het huis staat er nog met daarnaast de slachterij. Om het vlees goed te houden, werden ijsblokken gehaald bij de ijsfabriek Van der Vaart die in de Visbuurt stond. Verderop is de vroegere BLO-school. Er zitten nu appartementen in voor mensen met een beperking. De school zelf is via de vroegere Dr. Herderscheëschool overgegaan naar de Pijler. We lopen door naar de Opstandingskerk met aparte toren. Gebouwd in 1958. Maar tegenwoordig zitten er 10 appartementen in. Daar tegenover woonde de familie van Bert Beentjes met 2 winkelpanden en een kapsalon.

Tenslotte laat Jan in de Tulpstraat nog de struikelstenen zien waarover hij had verteld toen de dia's vertoond werden in West End. Een indrukwekkend verhaal. Hierna neemt Jan afscheid. Hij wordt hartelijk bedankt voor zijn prachtige en duidelijke verhalen. Het was fantastisch.

Afgesproken wordt voor 2024: Huisduinen.

Groet, Marja Steffens



Verslag van een zonnige jeu de boulesmiddag



30 leden van onze KBO hadden zich aangemeld om mee te doen met de jaarlijkse jeu de boulesmiddag op donderdag 17 augustus. Het weer werkte mee, hoewel het flink windig was, scheen ook de zon uitbundig. Onze contactpersonen bij jeu de boulesvereniging Entre Nous, Marianne en Janny, stonden al klaar voor de ontvangst. Zoals ieder jaar hadden zij alles weer keurig geregeld. We kregen consumptiebonnen en de koffie en thee stond al klaar. Er waren vrijwilligers aanwezig om aan nieuwelingen te laten zien hoe het spel gespeeld wordt. Dus: beginnen maar! De demonstraties werden goed en professioneel gedaan.



Daarna noemde Janny de namen op van de koppels die met en tegen elkaar moesten. De kistjes met boules werden opgehaald, net als de balletjes voor de puntentelling.



En onder het toezien van de toeschouwers kon het spel beginnen! De kreten waren niet van de lucht. Maar ook werd er veel gelachen. In de pauze was het tijd voor een glaasje en een hartig hapje. Het was inmiddels gezellig druk geworden doordat ook veel spelers van Entre Nous kwamen kijken en zelf ook speelden op de beschikbare banen. Daar kon je nog wat van leren!

Na de pauze noemde Janny de namen op van de nieuwe koppels die met en tegen elkaar speelden. Je moest weer wennen aan de nieuwe spelers. En leuk, want ik ken nog steeds niet iedereen.... Nadat ook deze partij gespeeld was, werden de punten geteld. En wat bleek?

Er moest door 2 leden nog een extra rondje gebouled....zij waren gelijk geëindigd! Het ging om Marty Driehuis en Bep Puhl.

Onder het genot van een lekker hapje, aangeboden door Entre Nous, verzamelde iedereen zich rond de banen om deze spannende remise te bekijken. Marty en Bep deden niet voor elkaar onder. Er werd door de toeschouwers aangemoedigd, maar ook opgelet want er kwam zelfs nog een bezwaar binnen bij Janny die alles scherp in de gaten hield. Maar dat bezwaar werd weggevuurd. Op de baan zelf was het ook nog spannend...het meetlint kwam er aan te pas....waardoor bleek dat Bep Puhl de terechte winnaar was!

Bep kreeg uit handen van Anneke Zeldenrust de wisselbeker. Haar naam



wordt er in gegraveerd en daarna mag hij een jaar lang op een ere-plek in huis staan. Marty kreeg van Entre Nous een mooi bekertje die ze mee mocht nemen. De 5 hoogst geëindigden mochten een prijsje uitzoeken die Trudi mooi neer gezet had. Jan Coolen mocht als beste mannelijke speler een prijsje uitzoeken. Evenals de 3 laagst geëindigden. Die mochten een poedelprijsje uitzoeken. De vrijwilligers van Entre Nous werden hartelijk bedankt voor hun medewerking en we hebben beloofd dat we volgend jaar opnieuw komen! Iedereen bedankt voor de inzet! Groetjes van Marja



Bijdrage van Wilma

Heb jij wel eens gedachtes waarvan je denkt, mmm.. die kan ik beter niet hebben. Gewoon een lelijke gedachte of een treurige gedachte. Je wilt er niet aan denken maar het is er gewoon.



De overkant

Op een mooie zonnige dag lopen Anjan en Nanda, twee monniken, in stilte door het bos. Op een zeker moment zien zij een mooie jonge vrouw bij een beekje staan. Ze zien dat ze de beek wil oversteken maar ze is bang dat haar rok nat wordt. Nanda ziet haar aarzeling en loopt vervolgens naar haar toe; tilt haar zonder iets te vragen op en draagt haar naar de overkant. Als ze aan de overkant van de rivier zijn bedankt de vrouw hem vriendelijk waarna ze haar weg vervolgt. De monniken lopen daarna weer zwijgend verder.

Na verloop van tijd merkt Nanda dat Anjan onrustig wordt. Hij lijkt zelfs iets verward. Nanda kijkt hem aan en vraagt hem wat er aan de hand is. Dan antwoordt Anjan enigszins onrustig: "Broeder Nanda, ik weet niet zo goed wat ik hiervan moet denken. Je weet dat wij in een strenge orde leven en wij mogen niet eens met een vrouw praten, laat staan haar aanraken.Maar jij zag de vrouw, tilde haar op, droeg haar naar de overkant.....en toch.....blijf je nu doorlopen alsof er niets is gebeurd." Het antwoord is heel eenvoudig Anjan: "Ik draag haar naar de overkant, maar jij broeder, jij draagt haar nog steeds..... maar dan in je gedachten".



Uiterste inleverdatum kopij en datum volgend boekje

Uiterste inleverdatum van kopij voor het volgende boekje (oktober) is: zaterdag 16 september 2023. Inleveren van stukken per e-mail naar: redactie@kbodenhelder.nl Het volgende KBO-afdelingsblad zal tussen maandag 2 en donderdag 5 oktober 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 4 maanden** voor het verlopen van de geldigheid van uw rijbewijs. Een gezondheidsverklaring kunt u op 3 manieren kopen: via uw DigiD op de site van het CBR, via het gemeentehuis of via de keuringsarts. Een afspraak bij de keuringsarts kunt u heel eenvoudig maken via www.regelzorg.nl of tel. 085-1309699 of via www.rijbewijskeuringsarts.nl of tel. 085-0180800. Bij beide locaties kost het 55 euro, mits u lid bent van de KBO; zorg wel dat u uw KBO-pasje meeneemt.

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

Politie, niet urgent

Centrale huisartsenpost

Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Den Helder

Slachtofferhulp

Steunpunt Mantelzorg

Steunpunt huiselijk geweld (A-team)

WMO Den Helder

Thuiszorg Omring

DOC-Team (Geriant)

Notaris mevr. mr. E.M.T. Arrindell - voor al uw vragen!

tel.112

tel. 0900-8844

tel. 0223-670470

tel. 0223-696969

tel. 0900-0101

tel. 0223-747009

tel. 085 0644095

tel. 0223-671200

tel. 088-2068910

tel. 0223-648100

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