

KBO DEN HELDER

Krachtig, Betrokken en Ondernemend



Afdelingsblad juni 2025



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
1784 AC Den Helder

Secretaris

Theo van Noord
Drs. F. Bijlweg 110
E-mail: secretaris@kbodenhelder.nl

06 2304 3759
1784 MC Den Helder

Penningmeester

Kees Winter
Timorlaan 217
E-mail: penningmeester@kbodenhelder.nl

06 21524673
1782 DR Den Helder

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 5048 9649

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
1788 AS Julianadorp

Redactie afdelingsblad

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

06 1231 6655
1788 KZ Julianadorp

Website KBO Den Helder

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

0223-645410

Buurthuis West End: Lijsterbesstraat 10a, 1783 HT Den Helder tel. 0223-624454

Van de voorzitter



Ten tijde van het schrijven van dit voorwoord bevind ik mij op het cruiseschip 'De MS Dutch Grace' samen met 95 KBO-leden uit Den Helder op weg voor 6 dagen gezelligheid. Het schip bevindt zich nu op de Westerschelde, waar het op zondagavond 18 mei om 17.30 uur zal afmeren in de haven van Vlissingen. Onze Reiscommissie zal hierover verder verslag doen in het volgende boekje.

Inmiddels hebben wij in de maand mei een aantal mooie activiteiten gehad. Ik begrijp dat u door een mijnheer van het Rode Kruis geïnformeerd bent over een aantal voorzorgsmaatregelen in het geval het toch nodig zou zijn als er zich nare calamiteiten voor gaan doen zoals uitval van stroom, water enz. Deze mijnheer heeft u dia's laten zien over wat er in een noodpakket moet zitten en dat is niet niks en heel belangrijk. Daarnaast heeft hij u uitgebreid ingelicht over wat u kunt doen als oververhitting dreigt. Er staat in dit boekje een uitgebreid verslag van zijn verhaal. Het zijn hele duidelijke en handige tips, doet u daar uw voordeel mee.

Ook is er tijd geweest voor ontspanning en wel door de comédienne Nicole Kovacs die zich voorstelde als Marietje, de meest hygiënische toiletjuffrouw van Nederland. Ik begrijp dat u er met een grote groep van genoten heeft en veel van onze leden zijn in de maling genomen.

Er was in Den Helder zelf ook veel te beleven zoals de Dag van de Muziek die in het weekend van 24 mei plaats vond. De binnenstad en Willemsoord hebben bol gestaan van de muziek. Ik hoop dat deze specifieke muzikale klanken u hebben kunnen verblijden en dat u genoten heeft van de mooie muzikale parade. Muziek verbindt ons allen met elkaar.

Houd u onze activiteitenkalender in de gaten. Voor de maand juni heeft de Activiteitencommissie er o.a. voor gezorgd dat u aan de notaris uw vragen kunt stellen. Voor veel leden zal het fijn zijn dat zij hiertoe in de gelegenheid gesteld worden.

Ook de Commissie Reizen heeft er weer voor gezorgd dat er mooie dagtochten komen. De eerste gaat naar Hilversum en Volendam, de tweede vindt u in dit boekje.



En ja, de vakantietijd komt er ook weer aan. Mocht u op vakantie gaan dan wens ik u heel veel plezier. Houdt de veiligheid in acht. Ik wens u ook een behouden thuiskomst.

Warme groet van uw voorzitter Floor Johns
Carpe Diem.



TANDTECHNISCH LABORATORIUM
KPT DEN HELDER

Henk Kamies

**Baljuwstraat 48
1785 SK Den Helder
0223-693410**



Voor mooie tanden kun je kiezen!

TAXI JAFFNA
06-41363636
0223707462
UW BETROUWBARE TAXI

Taxibedrijf Jaffna staat bekend als de betrouwbaarste taxi van Den Helder en omstreken.

Voor zowel binnen en buiten Den Helder hanteren wij een zeer voordelig tarief.

Uiteraard hanteren wij het 65+ tarief en voor Schiphol een apart tarief. Bel ons voor de speciale prijs of kijk op: <http://www.taxijaffna.nl>



Onze autorijsschool '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.

In memoriam

Mevrouw C.J. Truijman – van der Vliet



Geboren op 07-01-1928
Overleden op 11-05-2025

Mevrouw Truijman is een van onze oudste en trouwste leden van KBO Den Helder.

Daarbij was zij als eerste vrouwelijke voorzitter heel belangrijk voor nieuwe initiatieven die ook nu nog bij KBO Den Helder worden gekoesterd.

Een in memoriam is zeker op zijn plaats om haar nog eens in het zonnetje te zetten.

In 1977 trad zij als penningmeester toe tot het bestuur van KBO Den Helder nadat haar kinderen waren uitgevlogen of zelfstandig waren.

Na het overlijden van de toenmalig voorzitter werd zij naast haar penningmeesterschap in 1981 benoemd tot voorzitter.

Een dubbele taak is in een bestuur niet de gemakkelijkste, maar in die tijd was er weinig animo om toe te treden tot het bestuur. Mevrouw Truijman had de touwtjes strak in handen, ondanks dat zij zelf aangaf dat zij zeker geen "vergaderdier" was. Samen met de secretaris maakte zij de notulen van de bestuursvergaderingen op een oude typemachine van haar dochter.

Mevrouw Truijman stond aan de wieg van een commissie die nu nog steeds bestaat en wel de Commissie Ledencontact. Rond de Kerstdagen werd onder haar leiding het bezorgen van fruitbakjes ingevoerd voor leden van 80 jaar en ouder. Het fruit werd gekocht bij de Firma Stoop en ieder bakje bestond uit 2 sinaasappels, 2 appels, een blikje gemengd fruit en 2 bananen.

De dochters die nog thuis woonden, hielpen mee om de bakjes te vullen en in een precies passend plastic zakje te verpakken. Deze zakjes had mevrouw Truijman weer losgepeuterd bij Bakkerij Strabo. Het verhaal gaat dat de ingepakte bakjes op de trap van haar huis gezet werden in afwachting van de bestuursleden die in hun eigen wijk deze bakjes gingen bezorgen. Maar vooraf was er eerst koffie met koek om daarna op pad te gaan.

In het voorjaar werd, net als nu, een bloemetje bezorgd bij leden die toen de 80 ruim gepasseerd waren. Hiermee bereikte mevrouw Truijman en haar bestuur de voorloper te zijn van de slogan van onze huidige KBO "Omzien naar Elkaar" die wij nog steeds hoog in het vaandel hebben.

Ook de Reiscommissie werd door haar nieuw leven ingeblazen. De prijzen waren nog laag maar ook in die tijd waren er leden die deze kosten niet konden dragen. Daarom vroeg zij aan haar leden een kleine extra bijdrage te geven om leden die niet mee konden, een leuke dag te bezorgen.

Zij heeft er dan ook voor gezorgd dat de leden 4 keer per jaar een dagreisje konden maken. Er werd geen gebruik gemaakt van kant en klare dagtochten maar mevrouw Truijman vroeg overal offertes aan. Daar maakte zij een leuk programma van en de dames Dauve en Manshanden begeleidden deze uitjes. Veel oudere leden hebben nog mooie herinneringen aan de bezoeken aan een dierentuin, het Kopje van Bloemendaal of de Linnaeushof.

Ook de Bingo was van haar hand. Die floreerde eerst alleen in bijzondere tijden zoals rond Carnaval, Pasen, Sinterklaas en de Kerst. Maar het succes van de Bingo werd al snel wekelijks ingezet.

In de MOOC werd het Kerstfeest gevierd, opgeluisterd door een koor en aan het einde was er altijd een verloting van kerststukjes. Deze werden door de bestuursleden zelf gemaakt waarmee de kerstviering kostendekkend werd.

Mevrouw Truijman heeft veel jubileums en feesten meegemaakt als voorzitter en bestuurslid. Deze feesten werden gevierd in de vorm van een feestavond of een cabaret, verzorgd door eigen leden. In de laatste jaren als voorzitter traden er nieuwe bestuursleden toe tot het bestuur waaronder de heer Theo Dobber die mevrouw Truijman opvolgde als nieuwe voorzitter.

Mevrouw Truijman heeft ervoor gezorgd dat KBO Den Helder werd overgedragen als een goed georganiseerde, transparante organisatie waar vele leden aan verbonden waren. Wij zijn mevrouw Truijman dan ook zeer dankbaar voor het werk dat zij verzet heeft ten tijde van haar voorzitterschap. Maar ook dat zij nog lang als lid heeft mogen genieten van KBO Den Helder. Het voelde een beetje als HAAR KBO waarvoor het fundament door haar en haar medebestuursleden was gelegd.

Wij wensen haar kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen sterkte met dit verlies, zij zullen zeker terugdenken aan een fantastische moeder, oma en overgrootmoeder. Zoals wij terugkijken naar datgene wat mevrouw Truijman voor KBO Den Helder heeft betekend. Onze persoonlijke herinneringen zijn heel waardevol. Voor het 50-jarig jubileum in 2008 hebben wij haar mogen interviewen en was zij als trotse oud-voorzitter aanwezig op ons feest.

Marijke Verbeek en Nel Donkers

Vrijdag 20 juni themamiddag met de notaris Notaris Arrindell wil uw vragen beantwoorden.

Vrijdag 20 juni komt notaris mevrouw Mr. E.M.T. Arrindell weer naar West End om naar uw vragen te luisteren en, veel belangrijker, zij is bereid gevonden uw vragen ook te beantwoorden.

Dit zou kunnen gaan over onderwerpen als:

- Erfenis,
- Levenstestament
- Samenleefcontract
- Financiële zaken zoals de overwaarde van uw huis

Maar ook: wat te doen en wat te bespreken met uw naasten. Hoe zit e.e.a. belastingtechnisch? Hoe zit het met het doen van giften en schenkingen? En wellicht heeft u nog meer vragen voor haar.

Handig is (als u dit lukt) om, **uiterlijk een week van tevoren**, uw vragen bij mij in te dienen. Het liefs via mijn mail: mj.driehuis@kpnmail.nl Dan kan ik ze bundelen en aan de notaris geven zodat zij voorbereid de middag ingaat. Kunt u niet mailen? Dan mag u het ook doorgeven via de telefoon op

06 2031 8643. Appen mag ook.

U kunt zich opgeven **tot en met 18 juni bij Marty Driehuis** op bovengenoemd nummer.

Wanneer? : vrijdagmiddag 20 juni 2024

Hoe laat? : 14.00 uur

Waar : buurthuis West End aan de Lijsterbesstraat 10a

Kosten : 2 euro p.p. Dit is inclusief koffie met een koekje en een consumptie in de pauze. Betalen aan de deur.

Ik hoop u 20 juni te zien, tot dan!

Marty Driehuis-Jak



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



We gaan weer Linedansen in West End op vrijdag 27 juni

Vrijdag 27 juni kunt u weer meedoen met een vrolijke dansworkshop onder leiding van Jannie Lahuis. Jannie kent u wellicht nog van vorig jaar toen zij dit voor het eerst bij ons heeft gedaan. Zij neemt zelf haar muziek mee. Linedance is een dansvorm op countrymuziek die uit Amerika is overgekomen. In heel Nederland zijn Linedancegroepen ontstaan, vooral in buurthuizen en bij verenigingen.

Er wordt gedanst in blokjes van 8 tellen (voor een wals is dit bijv. 6 tellen). Deze blokjes worden steeds herhaald; zo wordt het één geheel.

De eenvoudige basispassen voor beginners zijn niet moeilijk, iedereen die mobiel is, kan meedoen. Het is geen partnerdansen, dus u heeft hier geen partner voor nodig. En ... het kan ook met een rollator of zelfs met een stoel;

gewoon lekker bewegen!

Houdt u van countrymuziek en lijkt het u leuk om hierop te gaan linedansen? Kom dan gezellig naar West End.



**Graag opgeven bij Marty Driehuis tot uiterlijk 25 juni
op telnr. 06 2031 8643. Appen mag ook.**

Wanneer? : vrijdagmiddag 27 juni 2024

Hoe laat? : om 13.30 uur beginnen we

Waar : buurthuis West End aan de Lijsterbesstraat 10a

Kosten : 5 euro p.p. Dit is inclusief koffie met een koekje en een drankje in de pauze met een hapje. Betalen aan de deur.

We zijn benieuwd naar de opkomst, graag tot ziens op 27 juni.

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

Rijbewijskeuring A, BE, CE, DE en code 95 via ZorgDomein

Verloopt uw rijbewijs binnen een half jaar en heeft u een medische keuring nodig omdat u 75 jaar of ouder bent, jonger dan 75 jaar bent, of omdat u om medische redenen moet worden gekeurd voor het verlengen van uw rijbewijs?

Maak dan **nu alvast** een afspraak (op werkdagen 09.00 – 18.00 uur):

06 1471 6543 of mailen naar: gulsima@live.nl

Locaties: De Verbinding, Boterzwin 3476, 1788 WS Julianadorp
MFC 't Wijkhuis, Texelstroomlaan 5, 1784 EA – Den Helder
Zwembad Den Kriek, Ceresplein 2, 1764 HD Breezand



Data: wekelijks op werkdagen.

Online afspraak maken: www.goedkoperijbewijskeuringen.com

Slavernijverleden in Suriname

Themamiddag voor de KBO in West End op 4 juli 2025

Floor Johns, uw voorzitter, zal op vrijdag 4 juli 2024 een lezing geven over het slavernijverleden in Suriname. Zij heeft deze lezing vorig jaar in de Vredeskerk gehouden voor de PCOB, waar ook leden van de KBO welkom waren. Nu houdt ze deze lezing voor onze leden in ons 'eigen' Buurthuis West End.

Het slavernijverleden van Suriname is een belangrijk en onmisbaar onderdeel van de heftige geschiedenis van het land. De Nederlandse bijdrage aan de slavernij is op z'n zachtst gezegd een minder glorieus onderdeel van de vaderlandse geschiedenis.



Suriname werd in 1650 door Britse kolonisten gesticht als plantagekolonie. De Nederlanders veroverden Suriname in 1667 bij de tweede Engelse oorlog op de Engelsen. Hierna werd de Vrede van Breda ondertekend (31 juli 1667) waarbij Suriname definitief een Nederlandse kolonie werd. Nederland heeft actief deelgenomen aan de handel in slaven.

Acht dagen na aankomst van een slavenschip mocht de verkoop pas beginnen. Dit om te voorkomen dat de beste slaven in onderlinge deals met de kapitein naar de grote plantagehouders gingen.

De slaven waren na afschaffing van de slavernij verplicht zich nog 10 jaar als contractarbeider te verhuren aan hun voormalige eigenaar. De voormalige eigenaar had echter geen verplichting meer om voor zijn werknemer en diens gezin te zorgen. Zo verslechterden de omstandigheden van de Afrikanen.

Floor zal u tijdens haar lezing uitgebreid vertellen over het leven van de slaven van Suriname en hun positie na de afschaffing van de slavernij in 1863.

Vrijdag 4 juli - Aanvang 14.00 uur in West End

Opgave bij Marja Steffens vòòr 3 juli op telnr. 06 1231 6655

Appen mag ook.

Kosten zijn 3 euro te betalen aan de deur, dit is inclusief koffie en een drankje in de pauze.

Groet van Floor



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



Wandelen is nog steeds goed voor iedereen

Iedere dinsdagmiddag wordt er gewandeld door onze mooie natuur. **Let op: we starten bij de Helderse Vallei en eindigen daar ook.**

Koffie drinken of een ijsje na afloop doen we in overleg. 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.

Voor verdere informatie en **aanmelden** (als u nieuw bent) kunt u contact opnemen met: **Annemarie Wiering, tel. 0223 612288.**

We wensen u veel wandelplezier!

Nieuws over activiteiten in 2025

Buurthuis West End: Lijsterbesstraat 10a, 1783 HT Den Helder tel. 0223-624454



- **Woensdag 9 juli: koffiedrinken** voor eigen rekening in het gezellige Koffiehuis "Deugeniet" aan de Beatrixstraat 13b. **Volgende keer wordt: 13 augustus.**

Aanvang: 15.00 uur. Aanmelden: bij Joke v.d. Ploeg, tel. 645400.



- **Vrijdag 6 juni 2025: klaverjassen, keezen en biljarten.** Onze maandelijkse supergezellige spelletjesmiddag in Buurthuis West End. Bent u nieuw? Dan is het de bedoeling dat u zich hiervoor aanmeldt bij **Bert Beentjes** **Let op nieuw: tel. 06 3968 0275.** Komt u altijd, maar kunt u een

keer niet? **Dan graag bij hem afmelden.** Anders wordt er voor niets op u gerekend! **Kosten € 5,00 p.p.** incl. hapje en drankje. Graag gepast betalen. Aanvang: 13.30 uur. **Volgende keer: 5 september.** Meer info: bladz. 27.



- **Woensdag 18 juni: koffiedrinken in Julianadorp** voor eigen rekening bij eFFE in 't Dorp op het Loopuijtpark. **Volgende keer wordt 24 september.** Aanvang: 15.00 uur. Aanmelden bij Marty Driehuis: 06-20318643 (mag ook via app).



- **Vrijdag 19 september: sjoelen in West End. Let op: de geplande datum van 27 juni gaat NIET door.**

Het bekende Hollandse spel. Kosten: 5 euro incl. drankje en hapje. Aanvang: 14.00 uur. Meer informatie en afmelden bij: **Lia Bunschoten: 0223 754700.** Meer info: bladz. 23.



- **Woensdagmiddag 11 juni: Diavoorstelling en lezing** van Jan Kikkert in West End. Opgave bij Marja: 0612316655.

- **Vrijdag 13 juni Zomerse lunch** om 12.00 uur in het Praathuis aan de Texelstroomlaan. Meer informatie bij Marja: 0612316655.



vrijdag 20 juni komt de notaris in West End om 14.00u

Heeft u vragen voor haar? Geef ze alvast door aan Marty. Meer informatie vindt u op bladz. 7. Kosten zijn 2 euro.



Vrijdag 27 juni kunt u weer linedansen in West End

o.l.v. Jannie Lahuis. Nog nooit gedaan? Dan is dit uw kans. Meer informatie vindt u op bladz. 9. Kosten zijn 5 euro.



Vrijdag 4 juli houdt uw voorzitter Floor Jansen een

lezing over het slavernijverleden van Suriname. De lezing is in West End en begint om 14.00. Meer informatie op bladz. 11.

Bijdrage van Wilma

Ik ga weer even terug in de tijd. Ik ben een jaar of 10. Ik ben van ons gezin meestal degene die de boodschappen doet. Het is geen verplichting maar ik kan kiezen. Na het eten afwassen of een boodschap halen. Je begrijpt het vast wel ... ik haal liever de boodschappen! En omdat mijn zus een hekel heeft aan boodschappen doen en liever de afwas doet, komt dat natuurlijk mooi uit. Mijn moeder is altijd druk en vergeet nog wel eens een boodschap en dat vind ik niet erg. Altijd beter dan afwassen!



Boodschappen doen

Een blik snert, een pak suiker en een pakje koekjes. Dat zijn die dag de boodschappen die ik moet halen voor mijn moeder. Met het boodschappenlijstje in mijn zak loop ik naar het winkelcentrum. Het lijstje heb ik eigenlijk helemaal niet nodig want onderweg naar het winkelcentrum herhaal ik in mijn hoofd de boodschappen die op het lijstje staan iedere keer. 'Snert, suiker en koekjes', 'snert, suiker en koekjes'. Nadat ik de winkel ben binnengelopen en een mandje heb gepakt leg ik er snel een pak suiker in en ook de koekjes weet ik natuurlijk te vinden. Heerlijk vind ik het om langs de schap met koekjes te lopen. Het ene koekje is nog lekkerder dan de ander. Maar meestal kies ik toch de speculaasjes. Want ik weet: dat zijn relatief veel koekjes voor een redelijke prijs. En met een groot gezin gaat zo'n trommel koekjes snel leeg. Zo, nu nog even een blik snert zoeken en dan kan ik weer naar huis. Ik loop naar het schap met blikken. De blikken soep heb ik al snel gevonden. Maar hoe ik ook zoek, ik kan de snert echt niet vinden. Ik loop het hele schap met alle blikken langs, en nog eens, en nog eens. Dan loop ik toch wel een beetje teleurgesteld naar huis met een blik, met iets erin, dat er het meeste op lijkt. Thuisgekomen geef ik mijn moeder eerst het pak suiker, dan de koekjes en bij het overhandigen van het blik zeg ik: "Ik kon geen snert vinden en heb toen maar een blik erwtensoep meegenomen want dat lijkt er nog het meest op".



Ook nu weer de QR-code voor het voorgaande boekje

Heeft u de QR-code in het vorige boekje nog gescand? Wilma heeft weer een QR-code gemaakt van ons ledenblad, dit keer van de maand mei. We hopen dat onze leden op deze manier het leuk vinden om ons blad in kleur te bekijken. U weet het hè? U scant de QR-code met de QR-codescanner of camera op uw mobiel. Of u bekijkt (zonder code) al onze bladen op de website www.kbodenhelder.nl



Groetjes van Wilma Wilman

Ledenadministratie

Nieuwe leden:

Mevrouw T. Gerritse
IJsselmeerstraat 2 Kamer 242
1784 MA Den Helder

Mevrouw C. Hickman-Entjes
Marsdiepstraat 248
1784 AC Den helder

Verhuisd naar:

Mevrouw W.C.M. Schol-Broek
Boterzwin 3462
1788WS Julianadorp



Wij ontvingen bericht van overlijden van onderstaande leden:

Mevrouw A.J. Vennik
Mevrouw C.J. Truijman-van der Vliet

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



Dagtocht met varen over de Vecht woensdag 30 juli 2025

Voor de leden die deze zomer niet met een KBO vakantie willen of kunnen meegaan, organiseren wij een zomers dagje uit.

Velen kijken uit naar een heerlijke vaartocht en deze keer doen we dit over de Vecht in het midden van Nederland. We maken er een echt dagje uit van, bezoeken 's middags het Nederlands Zilvermuseum in Schoonhoven en sluiten deze dag af met een heerlijk driegangen diner.

Wij nodigen u van harte uit voor deze dagtocht op woensdag 30 juli.

Op deze dag vertrekt de bus om 08.00 uur vanaf het eerste opstappunt.

We laten Den Helder achter ons en rijden naar Maarssen. Daar stappen we aan boord en worden we ontvangen met koffie en appelgebak.

De rondvaart brengt ons via Breukelen langs het mooiste stukje van de Vecht met statige buitenhuizen, en romantische theekoepeltjes.



Na terugkomst in Maarssen stappen we weer in de touringcar en rijden naar het leuke stadje Schoonhoven. Het is wel een stukje lopen vanaf de parkeerplaats naar het Nederlands Zilvermuseum dat in het centrum gelegen is. Dit betekent ook dat u kunt genieten van dit mooie stadje want na het museumbezoek heeft u nog wat tijd om in het centrum te wandelen.

Daarna is het weer tijd om op weg te gaan naar Den Helder met onderweg nog een stop voor een heerlijk driegangendiner.

Wij verwachten rond 20.00 uur weer terug te zijn in Den Helder om u terug te brengen bij uw opstapplaats. Wij hebben er zin in, gaat u met ons mee?

Aarzel niet te lang om u aan te melden want vol=vol.

Kosten voor deze dagtocht: KBO-leden € 90,-- p.p., niet-leden € 97,50 p.p.

Opstapplaatsen:

- | | |
|---|-----------------------------------|
| * Julianadorp - Winkelcentrum De Riepel | * Vredeskerk |
| * v/h Maud Barriel - Walvisvaardersweg 1a | * Station Den Helder centrum |
| * bushalte Marsdiepstraat t.o. Reus Sport | * bushalte t.o. Duinpassage/Falga |

U kunt zich opgeven voor deze dagtocht middels het inschrijfformulier.

Stuurt 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 juli 2025 dient het bedrag te zijn overgemaakt.



Dagtocht op woensdag 30 juli 2025 vaartocht op de Vecht en bezoek Nederlands Zilvermuseum Aanmeldingsformulier

1. Mevr / Dhr .: 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 / Dhr: 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 aanmeldings-
formulier het verschuldigde bedrag over te maken op rekening NL65
INGB 0003573106 t.n.v. KBO afd. reizen**

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



Strikes en spares in het bowlingcentrum

Vrijdag 25 april was er weer een KBO bowlingmiddag. Dit doen we 2 x per jaar en is altijd reuzegezellig. Jammer genoeg is de animo er een beetje uit qua aantal liefhebbers. Maar degenen die er zijn komen eigenlijk wel altijd. De sfeer was ook deze middag weer prima. Bert Beentjes heeft altijd een speciaal systeem voor de puntentelling. Hierdoor winnen deelnemers een prijs die er totaal niet op gerekend hebben en andersom dus ook. Het systeem van Bert ga ik hier niet uitleggen want dan is het niet spannend meer. Trudi had weer gezorgd voor leuke prijsjes en Ruud zorgde voor mooie foto's.

Beste heer met de meeste punten was weer zoals altijd Hans Schell. Als prijs kreeg hij een (geen gouden) handdruk van Bert, alsook Jannie v.d. Knokke bij de dames. Verder waren er 7 prijsjes te verdelen; de gelukkigen waren:

Henny Hoekstra
Joke v.d. Ploeg
Denise v. Reekum
Bep Puhl
Thea Deckers
Jan Ots
Kees Winter



Groet van Bert en Marja



Nieuws van de Commissie Reizen

In een maand kan er heel wat gebeuren en zo ook bij de Commissie Reizen. Te beginnen bij de cruise die, op het moment dat dit boekje bij u in de bus valt, al een herinnering is voor de 95 deelnemers. Voor het inleveren van kopij ligt de datum 14 dagen voor het moment dat u dit boekje leest. Dit betekent dat wij niet het allerlaatste nieuws kunnen vermelden. Het is vervelend, maar het is niet anders!

De deelnemers aan de cruise, van 17 t/m 22 mei, vertrokken op een zonnige zaterdag met 2 bussen vanaf de Vredeskerk. Nadat alle deelnemers, de bagage en een groot aantal rollators in de bussen een plaats hadden gevonden begon de vakantie. De eerste stop was in Lage Vuursche voor een heerlijke lunch waarna men nog even kon genieten op het terras voor de bussen verder reden naar Nijmegen. De cruise ging dan echt beginnen en iedereen keek er naar uit. In het volgende blad hopen wij u een verslag aan te bieden van deze cruise naar Zeeland en Zuid-Holland. Nu moet u het even doen met de eerste foto's die gemaakt zijn op zaterdag 17 mei.



De dagtocht van woensdag 18 juni naar Beeld en Geluid in Hilversum en het Volendams Museum is volgeboekt, er zijn nog 3 belangstellenden. Deze belangstellenden komen als eerste in aanmerking om mee te gaan met de dagtocht van 30 juli. Zij worden gebeld of zij weer belangstelling hebben.





De **8-daagse vakantie naar Oostenrijk** van 1 t/m 8 september voor de leden die goed ter been zijn heeft ook veel belangstelling. Er is geen reservelijst en er is een kamer vrijgekomen.

Deze kamer is voor 2 personen, maar kan ook door 1 persoon worden gebruikt met de genoemde toeslag. Let op, er mag geen rollator worden meegenomen. Heeft u nog zin in een weekje Oostenrijk met onze KBO reageer dan zo spoedig mogelijk door het insturen van het aanmeldingsformulier.

Ook **de midweek naar hotel de Oringer Marke in Odoorn**, van 29 september t/m 3 oktober heeft veel belangstelling. Teveel eigenlijk want alle kamers zijn gereserveerd voor onze KBO. Er is dus een reservelijst!



Het is een heel mooie 5-daagse reis voor leden die graag in Nederland blijven.



Met deze keer bijzondere uitstapjes, zoals naar de Meyer Werf in het Duitse Papenburg waar cruise schepen worden gebouwd. Dit ligt net over de grens..... Alle informatie stond in het afdelingsblad van april 2025. Heeft u nog belangstelling laat dan per email of telefoontje weten dat u graag op de reservelijst komt.

Kortom, in de komende maanden gaan heel veel KBO-leden er weer op uit! Maar wij zitten al vol plannen voor het laatste kwartaal van 2025. Laat u verrassen in de volgende afdelingsbladen en zien wij u graag in de bus.

Heeft u nog vragen of wilt u informatie, dan kunt u ons bellen op 06-29330488 of mailen naar reizen@kbodenhelder.nl.

Een zomerse groet van Nel, Thea, Irene en Ria.



Hierbij weer een muziekpuzzel

1		3	20		9	1		3	9					
2			14		3	20		18	22					
3		17	8		6	5		4	14		23			
4		3	10		9			3	19		24		18	20
5		4	14		9			8	23		3			
6		1	7		3	22		17			16			
7		19	3		15			7	8		15			
8		3	22		3			9	3		3		22	
9		5	3		14	3		17	19		22			
10		20	20		6	3			8		19		17	
11			19		3	6		1	19		3		10	5
12		8	20		12	11		20	15		20			22

Weer een muzikale puzzel, deze keer zijn de grijze vakjes de oplossing. U vult bij ieder liedje de zanger of zangeres in.

De oplossing kunt u doorgeven aan Ria Verbruggen op nr. 06 5048 9649. U kunt het ook doorgeven via ledencontact@kbodenhelder.nl
Graag doorgeven met vermelding van uw naam en adres.

De oplossing van de puzzel van de maand mei is: 'tachtig jaar bevrijding'

De winnaar is deze keer Vera Sparnaay. Van harte gefeliciteerd. U krijgt het prijsje binnenkort thuisbezorgd.

Kent u ze nog? De liedjes uit de jaren dat we tieners en twintigers waren?

U vult de namen in van de zanger of zangeres van onderstaande liedjes.

1. De clown
2. Ritme van de regen
3. Shocking blue
4. Kom van dat dak af
5. Kom uit de bedstee, mijn liefste
6. Sammy
7. Little ship
8. Katinka
9. Brussel
10. Brandend zand
11. Spiegelbeeld
12. Paleis met gouden muren



Gewijzigde speeldata sjoelen

Vrijdag 16 mei waren er helaas zoveel afzeggingen dat Lia in overleg heeft besloten deze middag niet door te laten gaan.

Het is uiteraard jammer voor de echte liefhebbers. Maar het is bekend dat, als er te weinig liefhebbers zijn een activiteit niet doorgaat.

Vrijdag 27 juni zou de volgende datum zijn. Toch hebben we besloten om deze datum te gebruiken voor het jaarlijkse linedansen.

We hopen uiteraard dat er dan voldoende liefhebbers zijn.

Het sjoelen begint weer 19 september.



Verslag themamiddag: Crisis en een hitteprotocol, uitgelegd door een belangenbehartiger van het Rode Kruis.

Deze middag werd bezocht door 23 KBO-leden om te horen hoe wij om moeten gaan met de zorgen die er zijn door de oorlogen elders in de wereld, waarvan de leiders maar niet kunnen bedenken dat "Vrede" de enige en beste oplossing is. En stel dat wij ook in Nederland ermee te maken krijgen.

De commissie activiteiten heeft hiervoor het aanbod van het Rode Kruis voor



een 'Crisis- en hitteworkshop' met beide handen aangegrepen.

De Heer Loe Rutte van het Rode Kruis presenteerde deze middag. Nadat hij zich had voorgesteld begon hij met de oproep van de regering aan iedereen om te zorgen voor een noodpakket, zodat wij, inwoners van Nederland, minimaal 48 uur kunnen overleven bij calamiteiten. Aan de hand van dit onderwerp kun je in drie stappen voorbereid

zijn op uitval van elektriciteit, maar ook van water.

In zijn pleidooi was het eerste onderwerp "praat er over" met mensen om je heen: over wat je samen kunt doen. En zorg dat iedereen veilig is.

Zeker omdat veel senioren niet meer geheel zelfstandig kunnen zorgen voor een noodpakket. Het uitvallen van stroom en water heeft grote gevolgen. Er is geen internet en ook uw vaste telefoon is uitgevallen.

Ook radio en TV zullen buitendienst zijn. Boodschappen doen is niet mogelijk want ook daar ligt alles plat. Als er dan ook geen water meer uit de kraan komt is het probleem groot; je kunt het toilet niet meer doortrekken en de douche en de kraan in de keuken geeft geen water meer.

Met een noodpakket kunt u de eerste 48 uur overbruggen

- **Denk aan flessen water 3 liter per persoon en lang houdbaar voedsel.**
- **Een zaklamp met extra batterijen**
- **Een radio op batterijen om het laatste nieuws te beluisteren.**
- **Een opgeladen powerbank om uw mobiele telefoon te kunnen opladen.**
- **Maar ook kaarsen en waxinelichtjes zijn handig om in de avond wat licht te creëren.**
- **En als de stroom uitvalt, haal dan alle stekkers uit de stopcontacten om te voorkomen dat bij het terugkomen van de stroom een overbelasting kan ontstaan die uw apparaten kan beschadigen.**



Omdat een crisis voor velen iets is wat steeds vooruitgeschoven wordt, viel het mij op dat KBO-leden wel degelijk een deel van het pakket reeds in huis hadden. Er werden onderling tips en trucs uitgewisseld met tafelgenoten. Als u in het bezit bent van een laptop of iPad is het een goed idee om de website www.denkvooruit.nl eens te bekijken voor nog meer tips.

Na een korte pauze ging de presentator van deze middag verder met het hitte protocol. De zomer staat weer voor de deur en ook wij ondervinden de gevolgen van de klimaatverandering. Het is al wekenlang droog en de zon

schijnt vaak en daardoor is de temperatuur nu al heerlijk; maar ook deze zomer zal de temperatuur waarschijnlijk hoog oplopen.

Waar moeten wij opletten bij aanhoudende hitte?

- Als u op uw kleinkinderen past moet u weten dat het lichaam van kleine kinderen sneller opwarmt en geen dorstgevoel aangeeft. Laat ze niet spelen in de zon, zorg dat zij een petje dragen en geef ze regelmatig iets te drinken.
- Maar bij u als senior past het lichaam zich ook minder goed aan bij hoge temperaturen. En ook u heeft vaak niet het gevoel dat u dorst hebt.
- Doe geen energieverblindende klusjes want ook hierdoor warmt het lichaam sneller op. Tip: zet een kookwekker op 30 minuten om eraan herinnerd te worden dat het tijd is om te drinken. Water of wat frisdrank is prima, maar drink niet te veel koffie want daar moet u extra van plassen en ligt uitdroging op de loer.

Wat gebeurt er met u bij oververhitting?

- U krijgt last van spierkramp.
- U heeft heftige dorst.
- U wordt duizelig, misselijk, u kunt in de war raken, u moet overgeven en krijgt hoofdpijn.
- U voelt een ongebruikelijke vermoeidheid, en uw lichaams-temperatuur stijgt naar boven de 38 graden.
- Tevens zult u voelen dat uw hartslag versnelt.
- Hoe kunt u snel afkoelen? Leg een natte koude handdoek in uw nek en zet uw voeten in een bak met koud water. Draag tijdens dit gebeuren geen hoed of pet, want via het hoofd verliest u ook warmte.

- Als uw temperatuur blijft stijgen en uw hartslag blijft versnellen: **bel de huisarts of de dokterspost!**

Hoe voorkomt u oververhitting?

- Gebruik een zonnesherm of sluit de gordijnen.
- Drink regelmatig, minstens wel 2 liter per dag, maar gebruik **geen alcohol**.
- Hou jezelf koel met een ventilator.
- Blijf uit de zon en bescherm je huid. Wist u dat zonnebrandcrème na een jaar de helft van de aangegeven bescherming verliest?
- En dat in de regel een zonnebrandcrème met factor 30 beter werkt dan een crème met factor 50?
- Vermijd inspanning en let op uw naaste!!!!

Tot slot speelden wij een bingospel. Nee niet met cijfertjes maar met het onderwerp 'Hitte'. Wij kregen een A4 met afbeeldingen die wij konden wegstrepen als zij in de PowerPoint presentatie in beeld kwamen. Dit leidde nogal eens tot flink gegniffel van de deelnemers. Een KBO-lid zag kans om vier op een rij te scoren en mocht een presentje uitzoeken.

Na deze korte plaatjesbingo sloot de heer Rutte de middag af en bedankte iedereen voor zijn/haar aanwezigheid.

De voorzitter van de commissie activiteiten sloot de middag af met een dankwoord aan de spreker en overhandigde hem een klein presentje in de vorm van een cadeaubon.

Marijke Verbeek



Klaverjassen, Keezen en biljarten d.d. 2 mei



Bij een lekker temperatuurtje en mooi zonnetje was het deze vrijdag in het koele West End goed vertoeven. Bij binnenkomst zeiden we tegen elkaar: "dit kon nog wel eens de slechtste middag worden wat betreft bezoekers van deze middag" en jawel hoor... Er waren slechts 9 man om te klaverjassen. En dan lukt het natuurlijk niet.

Maarrrr... we hebben onze Jan nog. En jawel hoor, Jan stond op en zei "wil jij dat ik ga?" dan snap je het al. Ja hoor, hij ging natuurlijk niet naar huis maar ging ons helpen. Bedankt Jan, klasse!

Wat het Keezen betreft: er waren 4 tafels... klasse dames en volhouden zo. Het spelletjes doen was weer beregezellig. Zoals altijd met koffie en koek, een borrel en de hapjes, Dat ging allemaal lekker naar binnen.

Toen alle tafels klaar waren begon ik met de uitreiking van de prijzen.

1ste prijs Keezen Janny v. d. Knokke

1ste prijs klaverjassen Theo v. Noort

Poedel bij Keezen Marianne v. Dijk

Poedel bij klaverjassen Bertus v. d. Ree

Iedereen bedankt en **tot vrijdag 6 juni.**



Let op: als u zich ooit heeft opgegeven, dan hoeft u niet te bellen als u mee wilt doen. Bent u nieuw? Dan belt u naar Bert Beentjes op zijn mobiel: 06 3968 0275. Staat u op de lijst en kunt u een keer niet, wilt u dit dan a.u.b. doorgeven aan Bert op bovengenoemd 06- nummer? U kunt hem NIET meer op zijn andere nummer bellen!! Zo weet Bert op welke mensen hij kan rekenen. Dank u wel!

Groet van Bert Beentjes,
06 3968 0275

Hiernaast nog een foto van een vorige keer.



Hilarische middag bij de 'Gouwe pleeborstelshow'



Vrijdag 9 juni zorgde de commissie activiteiten voor een ontspannen middag waarbij onze leden kennis konden maken met comédienne Nicole Kovacs. 48 leden waren hier op af gekomen. En niemand had er na afloop spijt van.

Marietje (Nicole) is een heerlijk brutaal mens met een hoge, krasse stem die allerlei woorden verbastert op een komische manier. Ze heeft een mooie interactie met de aanwezigen in West End. Ze is zeer verrast dat er ook heren aanwezig zijn en dat laat ze dan ook merken. Ze vertelt dat ze een keer is uitgeroepen tot meest 'hygische' toiletjuffrouw met haar borstels en 2 emmertjes.



Haar geheim is dat de roze emmer voor het schoonmaken van de wasbak is en de groene voor de toiletten. Nadat ze dit allemaal ruim heeft uitgelegd bedenkt ze ineens dat Judith, die deze middag achter de bar staat, jarig is. Zij wordt erbij geroepen en voor haar gezongen. Leden die met de armen over elkaar zitten, krijgen prompt de wind van voren, zo ook Bert die het aan de bar genoeglijk bekijkt. Hierna vertelt Marietje dat ze thuis een man heeft die 'vacuüm gezogen' aan de bank zit. Ook zijn auto die kapot is door de 'karbonator' moet het afleggen. Als ze met hem uit eten gaat, eten ze 'essecarkotjes'. Ze legt uit dat dit stukjes kip zijn die op een schaal worden opgediend in van die kuiltjes... Hierna wordt de gouwe pleeborstel uitgereikt.





Als Marietje na de pauze terugkeert in een sportoutfit, begint ze over Tai chi. Marietje weet wel een paar Chinese gezegdes:

"Als de zon schijnt, regent het niet." En "als

de weg recht is, zit er geen bocht in". Je moet er maar opkomen...



Daarna worden er oefeningen gedaan waarbij het publiek ook meedoet. Ze vindt het niveau wel laag. Er komt van alles voorbij: van een kraanvogel tot een koikarper. Marietje deelt vervolgens 'lotjes' uit. Theo pakt zelf z'n eigen lotje waar hij natuurlijk commentaar op krijgt.



Uiteindelijk wint Ria de loterij: een kaartspel! Hierna wordt er gezongen: Bert en Petra moeten 'in de maneschijs' zingen. Petra wint daarmee een rode ui via de site Vakantieveiling. Snapt u het nog? Ze is er toch heel blij mee haha. Hierna geeft Marietje Judith nog even het advies om te stoppen met roken, volgens haar is dat het beste met 'accupetuur'. Daarna moet Marietje weer naar huis, naar haar vastgeplakte man Ik heb genoten en volgens mij ook alle aanwezige leden. Groet van Marja

Een lief verhaaltje...

(leuk om voor te lezen)

Er was eens een klein vogeltje.

Samen met een hele groep andere vogels was hij op weg naar het zuiden. Het kleine vogeltje had net zijn donsveertjes verruild voor een mooi dik pak veren. Oh, wat was hij trots! Hij kon eindelijk de grote vogels goed bijhouden. Het kleine vogeltje vloog bijna voorop toen hij iets voelde kriebelen. Hij schudde een keer flink met zijn kont. PLOP. Daar verloor hij een van zijn mooiste veren.

Het kleine vogeltje wilde er achteraan vliegen. Maar de rest van de vogels vloog gewoon door. Hij kon onmogelijk in zijn eentje achterblijven. En dus moest hij de veer laten gaan. Verdrietig en boos sloot hij weer bij de andere vogels aan. Het was niet eerlijk.

Dit was zijn mooiste veer. Hoe kon hij ooit weer genieten van het vliegen? Hij zou altijd de kale plek voelen.

Toen kwam de oudste en meest wijze vogel naast hem vliegen. "Klein vogeltje, waarom vlieg jij hier helemaal achteraan?" Het kleine vogeltje deed zijn verhaal. "Ik snap het" zei de oude wijze vogel. "Als je iets heel dierbaars verliest, iets waar je heel veel van houdt, dan is het normaal dat je daar verdrietig om bent. Het doet pijn. Maar langzaam wordt dat minder. Soms komt dat gevoel wel terug als je aan die kale plek voelt, maar het gaat steeds een beetje meer over. En wie weet heeft een mensenkind jouw veer wel gevonden..." Het kleine vogeltje keek nieuwsgierig op. "Wist je niet dat mensenkinderen kunnen toveren met onze veren?" ging de oude wijze vogel verder. "Ze laten er een glimlach mee op iemands gezicht verschijnen. Ze kriebelen ermee in iemands nek. Of aaien er zachtjes mee over iemands huid. Dat geeft een fijn gevoel."

Het kleine vogeltje dacht na over wat de oude wijze vogel zei. Of het nou echt waar was of niet, het was een fijne gedachte dat een mensenkind met zijn veer glimlachen liet verschijnen. Dat lijkt wel TOVERkracht! Of liever gezegd VEERkracht! En soms is VEERKRACHT het enige wat moeilijke dingen een beetje verzacht.



By veertjes.be

Inleverdatum kopij en datum volgend boekje

Uiterste inleverdatum van kopij voor het volgende boekje (juli/aug. 2025) is: zaterdag 21 juni 2025. Inleveren van stukken per e-mail naar: redactie@kbodenhelder.nl Het volgende KBO-afdelingsblad zal tussen maandag 7 en donderdag 10 juli 2025 bij u bezorgd worden.

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

Website van KBO Den Helder

www.kbodenhelder.nl

Website KBO Noord-Holland

www.kbonoordholland.nl

Contributie in 2025

Alleenstaanden € 27,00

Echtparen / Samenwonenden € 48,00

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 rijbewijs-keuringsarts.nl of tel. 085-0180800, via www.regelzorg.nl of tel. 085-1309699, www.goedkoperijbewijskeuringen.com of tel. 0614716543. Bij deze locaties **kunt** u korting krijgen, mits u **van tevoren** aangeeft dat u lid bent van de KBO en **vraagt of u inderdaad korting** krijgt; zorg dan wel dat u uw **KBO-pasje** meeneemt.

KBO Belastinghulp, Zorg- en/of Huurtoeslag:

Via e-mail: belastinghulp@kbodenhelder.nl

A. van de Walle Buys Ballotstraat 24 Den Helder tel. 06-40162520

I. Koopman-Dekker Julianaplein 78 Den Helder tel. 06-48120177

D. Ufkes Marsdiepstraat 171 Den Helder tel. 06-14183750

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

Slachtofferhulp

tel. 0900-0101

Steunpunt Mantelzorg

tel. 0223-747009

Wmo Den Helder

tel. 0223-671200

Thuiszorg Omring

tel. 088-2068910

DOC-Team (Geriant)

tel. 0223-648100

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

tel. 0223-672100

Automaatje Den Helder (Humanitas/ANWB)

tel. 0651042078



comfort & welzijn

KOSSEN

Betrouwbaarheid, persoonlijke aandacht en een grote keuze aan kwaliteitsproducten

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



Slapen



Zitten



Hulpmiddelen



Mobiliteit



Marsdiepstraat 399
1784 AH Den Helder
T (0223) 616 212
E info@comfortenwelzijn.nl

Openingstijden
di t/m vrij: 09.30-17.00 uur
za: 09.30-13.00 uur
's avonds op afspraak

www.comfortenwelzijn.nl