

KBO DEN HELDER

Krachtig, Betrokken en Ondernemend



Afdelingsblad November 2023



Wat een mooie hulp bij het bowlen!

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

Functie is vacant. Meer info kunt u opvragen bij de secretaris a.i.: Floor Johns
Secretaris a.i. Floor Johns
E-mail: secretaris@kbodenhelder.nl

0223-631390

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,
De wintertijd is in gegaan. De klok heeft een slinger naar achter gekregen afgelopen weekend. U kunt dus weer 1 uur langer van uw nachtrust genieten. Het is dan 's morgens eerder licht, maar helaas 's avonds eerder donker. De dagen worden steeds korter. Hetgeen ook betekent dat het einde van 2023 nadert.



Uw deelname aan het aantal aangeboden activiteiten in de maand oktober verdient een compliment. Het doet mij goed om te zien hoe betrokken en krachtig u bent met elkaar. De maand oktober is van start gegaan met de Nationale Taptoe in de Ahoy te Rotterdam. Ik heb erg genoten en ik heb ruim 55 KBO'ers zien genieten. Het was adembenemend.

Op de seniorenbeurs heb ik velen van u gezien. Ik ben niet altijd in de gelegenheid geweest om een gesprek met u aan te gaan. Een groet naar elkaar is ook een mooi gebaar van herkenning. De mooie stand van KBO Den Helder heeft de aandacht van velen getrokken, met als resultaat dat wij ons kunnen verrijken met een aantal nieuwe leden. Ik heet onze nieuwe leden welkom en wens ze warmte en genegenheid binnen KBO Den Helder.

Wij delen veel vreugde met elkaar, maar helaas heeft een aantal van onze leden ook dierbaren verloren. Op Allerzielen herdenken wij zij die ons voor gegaan zijn. Mijn kaars ontsteek ik op 2 november (Allerzielen) voor al mijn dierbaren en uw dierbaren die ons zijn voorgaen.

De laatste 2 maanden van het jaar staan ook in het teken van gezelligheid. De oliebolakraam staat er reeds, de pepernoten en speculaas kennen weer hun hoogtij. En wat dacht u van de komst van de Goedheiligman en onze jaarlijkse kerstviering. Hierover kunt u meer lezen in ons mooie afdelingsblad. Ik wens de commissies die belast zijn met de organisatie van deze fijne activiteiten heel veel succes. We laten ons verrassen.

Blijft u ook op uw gezondheid letten, die is erg belangrijk. De periode van de grieprik staat ook voor de deur. En vergeet u alstublieft niet dat corona niet weg is. Doet u een mondkapje op als u zich daar veilig bij voelt. Was uw handen regelmatig en hou afstand in grote groepen. Ik wens u voor de maand november weer veel inspiratie en moedig u aan om, als het enigszins kan, deel te blijven nemen aan onze gevarieerde activiteiten.



Warme en liefdevolle groet van Floor Johns

Carpe Diem

Verhoeks Notaris *Snel, duidelijk, eenvoudig*

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



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





Op deze stille plek
tussen bomen
en het frisse groen

waar vogels zingen
letters in marmer
mij omringen

overpeins ik het leven
van mijn dierbaren
die hier hun laatste
rustplaats hebben gevonden

Paula Hagenaars

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. **Let op: we starten vanaf 3 oktober bij koffiehuis Deugeniet, Beatrixstraat 13. Daar verzamelen we eerst. Koffie drinken na afloop doen we in overleg, waarschijnlijk ook bij Deugeniet. 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 Deugeniet** 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 **HELAAS NIET meer** bellen met Gerda of Gré. Zij zijn er mee gestopt. Er wordt gezocht naar een andere contactpersoon. **Tot slot: u loopt mee op eigen verantwoording.**

We wensen u veel wandelplezier toe! De activiteitencommissie

Jawel hoor, hij komt.... in de Draaikolk

Gelukkig, de Goedheiligman komt dit jaar ook weer in Den Helder. Het was wel even moeilijk. De ruimte in ons 'eigen' West End lijkt wel steeds drukker te worden. Daardoor moeten we dit jaar verhuizen naar De Draaikolk aan de Dollardlaan 202. Dit is tegenover Tuincentrum Den Helder. Wij hebben Sint gevraagd of hij ondanks dat toch ook dit jaar weer met zijn pieten bij onze KBO langs wil komen. Hij heeft gelukkig een plekje over op die dag. Wij verwelkomen hem op **donderdagmiddag 30 november** en u bent hiervoor van harte uitgenodigd.

Waar: **Buurthuis De Draaikolk**, Dollardlaan 202,
tegenover Tuincentrum Den Helder.
Tijdstip: **van 14.00-16.00 uur.**
Zaal open: **13.30 uur.**
Kosten: **€ 5,00 p.p. te betalen aan de zaal.** Dit is inclusief
koffie met lekkers, een drankje en (peper)nootjes.

Aanmelden voor deze middag is verplicht.

Alleen telefonisch en tot en met 28 november bij:

Wilma Schell tel.: 616784 (antwoordapparaat aanwezig)

Graag uw naam doorgeven en ook uw adres en telefoonnummer.

Let op! Er mogen in De Draaikolk max. 100 personen in de zaal. Als de limiet is bereikt, stopt het helaas...

Als Sint binnenkomt zingen we hem natuurlijk toe uit onze leuke boekjes.

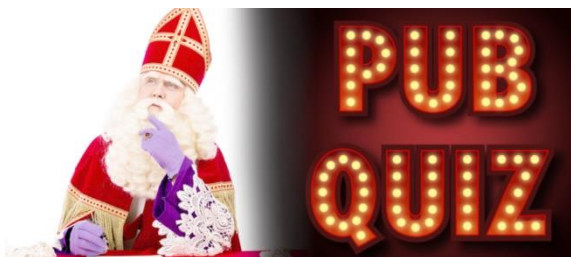
We hopen dat hij een gezellig praatje wil houden voor ons allemaal. We horen graag hoe hij het vindt in De Draaikolk i.p.v. het vertrouwde West End.

Als hij bij ons klaar is gaat hij weer verder, hij heeft het druk. Dan zwaaien we hem en zijn gevolg uit met een mooi lied.

Hierna volgt een pauze met een drankje. In deze pauze kunt u zich voorbereiden **op de pubquiz** die daarna volgt. Het leek ons leuk om eens een keer iets anders te doen. We hopen dat u dat ook vindt.

Dus: Sint en de activiteitencommissie zien u graag verschijnen!

Een hartelijke groet uit
het zonnige Spanje,
van Sinterklaas
en zijn Pieten.





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

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

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

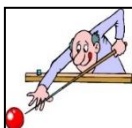
Nieuws van de commissie activiteiten

Het einde van het jaar komt langzaam in zicht. Doordat er in West End veel ander activiteiten zijn, kunnen wij helaas niet veel andere activiteiten meer organiseren. Toch hebben we activiteiten voor u. U leest alles hieronder. Zien we u bij de gezellige Sintmiddag die dit keer in de Draaikolk is? En bij de gezellige creamiddag in kerstsfeer? Tot dan!



- **Woensdag 8 november 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 **6 december**.



- **Vrijdag 10 november 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 het op vrijdag **8 december**.



- **Woensdag 22 november: Koffiedrinken in Julianadorp** voor eigen rekening. Bij eFe 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 is in het nieuwe jaar.



Hij komt, hij komt...

DONDERDAG 30 november vanaf 13.30 uur

Dit keer komt hij in **De Draaikolk!**

Meer info vindt u op bladzijde 7.



En op WOENSDAG 13 december organiseren we weer een gezellige Kerstreamiddag in West End.

Vanaf 13.30 uur tot 16.00 uur. Meer info op bladzijde 11.

Noteert u in uw agenda:

U kunt alvast vooruit kijken naar onze jaarlijkse gezellige Kerstviering. Deze wordt gehouden op:

DONDERDAG 21 december in de Stadshal.

In het volgende afdelingsblad vindt u meer informatie en het aanmeldingsformulier.





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.

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



Vrijdagmiddag 10 november gaan we weer kee- zen, klaverjassen en biljarten in West End.

Weet u het nog?

Kosten: 4 euro p.p. te betalen aan de deur; dit is inclusief koffie met koek-
je en in de pauze een drankje met een hapje. Biljarters betalen **5 euro**.

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 8 december

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

Kerstcreamiddag op woensdag 13 december



Kunt u zich de gezellige creamiddagen van vorig jaar nog herinneren? We hebben besloten dat we het dit jaar weer doen, maar dan alleen de kerstcrea. We nodigen u hierbij uit om mee te doen. En wel op:

woensdagmiddag 13 december a.s.

Het gaat een beetje op dezelfde manier als vorig jaar:

Heeft u zelf nog materialen die we hierbij kunnen gebruiken, zoals: mooie takken uit eigen tuin, met of zonder

bessen, misschien nog bloemen van hortensia's? Maar ook leuke

kerstversiering die u erbij wilt gebruiken. Kortom alles wat leuk is! Als u vindt dat een ander het ook mag gebruiken is dat fijn, maar hoeft niet. Op deze manier is de keuze reuze en houden we de prijs laag.

Wij helpen u als u hulp nodig heeft en zorgen voor voorbeelden op papier, dennentakken, klimop met en zonder besjes, diverse takken zoals kornoelje, verder losse versieringen, houten schijven en bakjes. Heeft u zelf een leuk schaalpje of bakje? Prima!

We hebben ook lichtsnoertjes voor u. Als u een kaars wilt, zorgt u daar dan zelf voor. We nemen ijzerdraad mee, kunstbloemen, kleine kerstballetjes en andere versiering, tangen, mesjes enz. Uiteraard is het handig als u zelf ook een mesje meeneemt. Verder hebben we ook enkele lijmpistolen en meer. En wij helpen uiteraard waar nodig.



Wanneer : woensdag 13 december a.s.

Waar : buurthuis West End.

Hoe laat : 14.00 / zaal open 13.30 uur.

Kosten : € 5,00

Dit is inclusief het materiaal en een kopje koffie met wat lekkers.

Graag gepast betalen aan de deur.

Opgeven voor deelname is verplicht en wel **vóór**

12 december bij: Trudi Beerling, tel. 0223-622008 of

Marja Steffens: tel. 0223 645533 /06 12316655. Appen mag ook.

Tot ziens bij deze gezellige kerstcreamiddag!

(advertentie)

Multi Functioneel Centrum



Multi Functioneel Centrum
**BOERDERIJ
DE SCHOOTEN**



In het najaar van 2023 zijn wij begonnen met een nieuwe line dance-groep onder leiding van Mirko in het MFC Boerderij de Schooten.

Linedance is een dansvorm die uit Amerika is overgekomen.

in het begin werd linedance alleen op countrymuziek gedanst. Tegenwoordig kun je Linedance op verschillende stylen muziek beoefenen, zoals pop, rock, salsamuziek, lers enzovoort. Bekende dansen zijn bijvoorbeeld de Freeze en de Single Waltz.

Linedance wordt op verschillende niveaus gedanst. Dit ligt aan bijvoorbeeld de moeilijkheid van de basis van de dans.

Voor zowel beginners als gevorderden is er plaats om te linedancen.

Beginners van alle leeftijden zijn bij ons welkom. Omdat wij je individueel begeleiden zijn de stappen en combinaties makkelijk te leren. Het is dus ook je eigen keuze of je meer let op je techniek, of juist meer gevoel in de dans legt. Bij ons staat plezier in dansen voorop.

Eenmaal begonnen, zul je nooit meer stoppen!

Wanneer:

Donderdagavond van 20.15 – 21.45 uur



Contact:

Bianca Biesterveld

Telefoon: 06 26704065

Bijdrage van Wilma



In aanloop naar de feestdagen en daaraan vooraf het sinterklaasfeest werd mij gevraagd: 'Hou jij van de sinterklaastijd?' Nee absoluut niet. Ik moet daarbij



denken aan een paar woorden uit de conference van Toon Hermans waarin hij zegt: "ik mag die man niet, "nare man, vervelend individu, schijnheilige". Ik ben het volmondig met Toon eens. Misschien om een andere reden

dan waar hij over vertelt. Ik weet wel dat ik zelf de grootste schuldige ben aan dit drama. Maar daarna is mijn moeder schuldig aan mijn angst voor deze man!

Sinterklaastijd

Allereerst ben ik zelf schuldig. Want in mijn kinderjaren was ik niet zo'n lieverdje. Ik haalde vaak en veel kattenkwaad uit en mijn moeder wist af en toe niet goed meer wat voor straf ze er voor moest geven. Sinterklaastijd was voor mijn moeder een tijd om me bang te maken voor de gevolgen van mijn kattenkwaad. Dan dreigde ze altijd dat ik geen cadeautjes en geen snoep van Sinterklaas zou krijgen. En ja ...ik moet zeggen, dat was een heel goed dreigmiddel. Maar soms vergat ik het weer en dan haalde ik toch weer wat uit. Een hele grote boog, zelfs een giga-grote boog maakte ik om die man heen om er voor te zorgen dat ik niet in zijn buurt zou komen! Ik wilde niet naar het Sinterklaasfeest, ik vloog in een hoek als ik alleen al de hand van zwarte piet om de hoek van de deur zag. Maar ik moet zeggen dat de grootste schuldige voor deze angst toch mijn moeder was die op een zeker moment zo klaar was met mijn gedrag en boos riep: "En als je nu niet luistert, dan ga je in de zak van zwarte Piet op de boot naar Spanje. En in Spanje malen de Pieten pepernoten van je!" Ik geloofde het!! Echt. Je snapt vast wel dat ik nu dus vreselijk moet lachen als ik naar de conference 'Snieklaas' van Toon Hermans luister. "Ik mag die man niet, "nare man, vervelend individu, schijnheilige".

Op latere leeftijd heb ik mijn moeder er mee geconfronteerd en als ik dan zei dat zij de schuldige was voor mijn angst voor Sinterklaas moest ze er iedere keer vreselijk om lachen. Uiteindelijk heb ik er zelf ook wel om moeten lachen hoor. Maar het blijft toch een raar persoon. Toch? Een kindervriend? Nou mijn vriend was het niet!

Groet van Wilma Wilman



Fysiotherapie De Schooten

Leven is Bewegen

U wordt belemmerd in uw dagelijks functioneren.

U wordt gekweld door pijn, stijfheid of beweegproblemen.

Wellicht kunnen wij iets voor u betekenen!

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

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

Fysiotherapie
Manuele therapie
Sport Fysio
Dry Needling
Massage



**FYSIOTHERAPIE
DE SCHOOTEN**

SeniorenFitness
RugFit
Bekkenbodemtherapie
Medisch Fitness
Medical Taping

Waterkeringsweg 30a Schootenweg 2f Landbouwstraat 66

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

INFO@FYSIODESCHOOTEN.NL

0223-632723 0223-660434



Slagerij & Worstmakerij

Konijn

Marsdiepstraat 268 Den Helder

Tel. 0223 – 61 82 82

www.slagerijkonijn.nl



Ledenadministratie



**Wij ontvingen bericht van overlijden van
onderstaande leden:**

**De heer G.F. Gmelich
Mevrouw H. Koek-van Stralen
De heer H.J. Brandsma**

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

Allerzielen

Als je van iemand houdt
en je wordt van hem of haar gescheiden,
kan niets de leegte van afwezigheid vullen...
maar dankbaarheid verandert
de pijn van herinneringen
in stille vreugde.

(Dietrich Bonhoeffer)



Klaverjassen, keezen en biljarten van 6 oktober

Vrijdag 6 oktober was de zoveelste gezellige kaartmiddag in West End met blijde barmensen en voorzitter Floor in de bediening. Heerlijk om zoveel mensen om je heen te hebben die helpen en niet te vergeten ook onze eigen voorzitter van de activiteitencommissie Marty, die geld in ontvangst nam. En dan mijn eigen Ria die het openingswoordje nog steeds met lef doet. Ik had dus niets te doen bij de spelletjes.

Dit keer was het een feestelijke middag. Want er was een jarige: de 79 lentes jonge Jannie Biersteker werd door de hele zaal toegezongen. Ze staat hier rechts op de foto met vriendin Lida.

Ik vond het echt een feest om met alle mensen hierbij te horen.

Ook de biljarters o.l.v. Hans waren aanwezig: Joop en Jan. Bij het kaarten hadden we twee mannen te veel, dus deden deze twee mannen het eerste rondje niet mee. Maar met het 2e rondje waren er 2 vrijwilligers die hun plaats afstonden: Jan en Nel. Klasse!

Bij het klaverjassen werd Fenne Smit eerste en Nel van Trier won de poedelprijs. Bij het keezen wonnen Mary Overzet en Winnie Hoekstra de eerste prijs en kreeg Nicco Breker de poedelprijs.



Een plaatje uit de oude doos: bij het 60-jarig bestaan kletsen Bert en Joop gezellig samen.

Tot slot: blij gezond en **tot de volgende keer op 10 november.**
Zie de info op bladz. 10.

Groetjes van Ria en Bert



Poedel prijs !

Seniorenbeurs 2023 “een dag van ontmoeten”

De Lokaal Samenwerkende Bonden Ouderen (LSBO) in Den Helder kondigde dit jaar aan dat zij de naam 55+beurs niet meer vonden passen in 2023. Negentien keer werd deze naam gebruikt, ooit begonnen in het Middenschip van de oude bibliotheek op het Bernhardplein.

De eerste beurs was een initiatief van KBO Den Helder. Die groeide langzaam maar zeker in de jaren erna uit zijn jasje. Nadat de beurs verplaatst was naar de Stadshal van het oude theater De Kampanje, verhuisde de beurs mee naar het nieuwe theater op Willemsoord.

Ieder jaar weer meldden zich steeds meer organisaties aan die iets te bieden hadden voor de “ouderen” in Den Helder. Inmiddels is de beurs uitgegroeid tot wat het nu is.

Veel bedrijven laten zich daar graag zien en dat dankzij de inzet van de LSBO die al heel wat jaartjes geleden de organisatie op zich heeft genomen. De nieuwe naam Seniorenbeurs is meer passend bij deze tijd. Veel senioren werken langer door dan hun voorgangers die het met 65 jaar of eerder voor gezien mochten houden.



Ook dit jaar was er weer een ruim aanbod aan informatie, zoals de zakelijke dienstverlening, maar ook op het gebied van de zorg was er een wereld te winnen. De hulpmiddelen die daar werden gepresenteerd worden met het jaar mooier en hebben een eigentijdse uitstraling.

En zoals gebruikelijk kon de rolator weer voor een “duizend ki-

lometerbeurt”.

Ook de fysiotherapie was aanwezig; niet alleen voor allerlei klachten maar ook voor een gezonde leefstijl. Je kon daar op een soort weegschaal gaan staan en met één druk op de knop rolde er een bonnetje uit dat verklapte waar het wel of niet goed zat met je lijf. Menigeen liet deze kans niet onbenut en ging ervoor.... Op het bonnetje stond bijvoorbeeld of je een te hoge BMI, ofwel overgewicht, had. Ook kon je zien hoeveel spiermassa je lichaam herbergde en hoe de vochtbalans was. En dit alles was uitgerekend op vragen als leeftijd, geslacht en lengte. Als u het niet verder vertelt, dan was mijn BMI ook wat aan de hoge kant en op het bonnetje stond dat akelige woord: zwaarlijvig...

Maar er stond ook een hele positieve boodschap op mijn bonnetje: mijn metabolische leeftijd lag ver onder mijn echte leeftijd. Mijn lichaam was in een betere conditie dan ik dacht en wel 9 jaar jonger. Dus heb ik besloten om toch maar de koekjes en ander lekkers te schrappen dan gaat misschien mijn BMI ook wat naar beneden. Als ik dan volgend jaar nog steeds een 9 jaar jonger lichaam heb dan ben ik meer dan tevreden.

Er waren op de beurs prachtige elektrische fietsen te zien, maar de prijzen waren niet mals en in deze dure tijden bleef het vooral bij kijken en nog harder sparen voor deze prachtige fietsen.



Ook KBO Den Helder was aanwezig op onze vaste "stek" op een hoekje vlak bij de koffiecorner en het plein om even lekker uit te rusten. Iedere commissie had een eigen

stukje van de tafels waar mensen vragen konden stellen of een folder of attentie konden meenemen. Het was regelmatig heel druk rond de KBO-tafels en na leuke en zinvolle gesprekken gingen veel bezoekers huiswaarts met een nieuwe folder en de Nestor om thuis te beslissen of de KBO ook iets voor hen was. Het meest populaire deel van onze tafels was die van de commissie reizen die evenals de commissie activiteiten allerlei attributen hadden uitgestald die bij het onderwerp hoorden. Beiden hadden een mooie fotocollage waardoor mensen konden zien wat wij als KBO te bieden hebben. En dat heeft gewerkt. Aan het einde van de dag maakte wij de balans en hadden wij 14 nieuwe leden ingeschreven die allen een welkomstpakketje hebben gekregen.

Heel veel bezoekers van de beurs waren blij met de informatie zoals een gesprekje bij de notaris, of bij Humanitas die heel veel informatie gaf over allerlei zaken. Zij hebben veel te bieden zoals hulp bij het bijhouden van uw financiën, een maatje of vrijwilliger om de eenzaamheid een beetje op te lossen of samen boodschappen te doen.

Geriant en Alzheimer Nederland konden bezoekers op weg helpen met vragen over dementie. De folders bij deze organisaties boden een inkijkje in wat zij te bieden hebben als u in uw omgeving geconfronteerd wordt met dementie.

Het Mantelzorgcentrum was er voor praktische zaken waar bezoekers die een mantelzorgtaak hebben, hun vragen konden stellen. Ook de gemeente was vertegenwoordigd want ook daar kun je voor veel vragen terecht, zoals de bijzondere bijstand, de Wmo en de mogelijkheid om het wijksteunpunt in diverse wijken te bezoeken als u vragen heeft op het gebied van zorg en welzijn. En als men moe werd van het slenteren over de beurs was het goed toeven op het pleingedeelte. De koffie/thee en appeltaart waren niet aan te slepen. En velen deden zich te goed aan een eenvoudige lunch. Het was de hele dag druk op dat plein, mensen kwamen elkaar weer eens heerlijk informeel tegen. Er werden leuke gesprekken gevoerd en afspraken gemaakt om elkaar snel weer eens te zien en te spreken. Misschien is dat ontmoeten wel de kracht van deze beurs.

Tegen vier uur was de koek op. Iedere standhouder pakte zijn spullen weer in en de vele auto's en busjes bij de uitgang van de Kampanje werden volgeladen in de hoop hier volgend jaar weer aanwezig te zijn.

De LSBO kan terugkijken op een zeer geslaagd evenement, zij hadden deze dag super goed georganiseerd. Maar ook zij zullen na deze enerverende dag hun benen wel gevoeld hebben want vanaf 8 uur in de ochtend in touw zijn valt voor veel senioren niet echt mee. Ook wij keerden weer huiswaarts met zere benen. Maar na een paar dagen konden wij zeggen: Het was een prachtige dag en KBO Den Helder hoopt volgend jaar voor de 20^e keer in welke vorm dan ook, weer aanwezig te zijn.

Marijke Verbeek



Ledenadministratie (vervolg van bladzijde 15)

Nieuwe leden:

Mevrouw M.G. Josée-Smids
Malzwin 2128
1788 XH Julianadorp

Mevrouw M. de Wilt-v.d. Steen
Molukkenstraat 111
1782 DN Den Helder

Mevrouw J.W.M. Stegeman
Javastraat 71
1782 DC Den Helder

Mevrouw A.J. Hoexum
Schagenstraat 10
1781 PH Den Helder

Mevrouw F.L. de Raat
Zandkreekweg 14
1784 JC Den Helder

De heer P. Hollander
Mevrouw B.C. Hollandeer-Lapré
P. v.d. Deurelaan 58
1785 GB Den Helder

Mevrouw G.J.I. van Eijk
Bernhardplein 28A
1781 HH Den Helder

Mevr. J.J. Pruiksma-Doorenspleet
Bernhardplein 92
1781 HK Den Helder

Mevrouw A. Rippens
Schoenerstraat 288
1784 LM Den Helder

Mevrouw C. Mooij-v. Tongeren
Middelzand 3103
1788 EA Julianadorp

Mevrouw C.M.J.O. Vonk
Mr. J. Hendrikxstraat 17/19
1788 AX Julianadorp

Mevrouw J.H. Verhage
Het Koggeschip 145
1784 SM Den Helder

Mevrouw W.H. Herwijnen
Walvisvaardersweg 37
1785 RA Den Helder

De heer M. Schell
Mevrouw A.E.W. Schell-Aelmans
Dijkschouwerslaan 68
1785 HS Den Helder

Mevrouw F.A. Spanaaij
Statenhof 8
1785 RW Den Helder

Mevrouw E.B. Mondeel-Kristensen
Bernhardplein 32B
1781 HH Den Helder

Verhuisd naar:

De heer B.L.A. de Kleijn
Mevr. A.G. de Kleijn-van Tol

Jhr. J. van Veenstraat 26
1785 JT Den Helder



Nieuws van de Commissie Reizen

De maand oktober ligt achter ons, een hele drukke maand mogen we wel zeggen. Maar we hebben genoten van alle positieve reacties. Tijdens de uitstapjes en op de Seniorenbeurs hebben wij veel leden en belangstellenden

ontmoet en mogen informeren over onze dagtochten en vakanties.

Het begon op zondag 1 oktober met de dagtocht naar de Nationale Taptoe in Ahoy in Rotterdam. Om 09.00 uur vertrok de bus vanaf het eerste opstappunt in Julianadorp. Na de diverse opstapplaatsen in Den Helder reed de bus richting Randstad. In het Koffiehuys, naast het Malieveld, wachtte ons koffie met heerlijk appelgebak en slagroom voor de liefhebbers. Het was echt genieten van een mooi stukje Den Haag waar vele toeristen de stad ontdekten. Op weg naar Rotterdam was er veel verkeer maar gelukkig geen oponthoud door een demonstratie. Bij Ahoy was het heel druk maar door ons te verdelen in vier groepen met een begeleider vond iedereen snel een plaats op de hoofdtribune. De show kon beginnen en wat hebben we genoten van de militaire kapellen, de prachtige formaties die werden gevormd en mooie uniformen. Van de muziek met bekende en verrassend nieuwe arrangementen. Van de indrukwekkende presentatie door veteranen over hun werk bij defensie en politie. Niet alleen het verhaal van de vele mannen en vrouwen die PTTS hebben opgelopen maar ook het beeld hoe zij ermee omgaan. Naast coaching en therapieën is het contact met kameraden erg belangrijk zoals vele gesprekken en samen inspanningen doen als sloeproeiën. We werden er stil van bij het zien en horen van dit programma onderdeel.



Op de terugweg werd er nog veel nagepraat over deze geweldige muziek- en lichtshow en werd al uitgekeken naar volgend jaar. Na een heerlijk diner werd het toch nog een latertje. Het was al na 22.00 uur dat we alle 55 deelnemers weer veilig in Den Helder en Julianadorp hebben terug gebracht. Nel en Ria hebben genoten met dank aan alle deelnemers voor deze fantastische dag.

Niet lang daarna, **op dinsdag 10 oktober**, waren wij onderdeel van de vrolijke KBO stand op **de Seniorenbeurs** in de Stadshal van Theater De Kampanje. Een drukke dag met heel veel belangstelling voor onze uitstapjes. De collage met foto's van de afgelopen vakanties kregen veel bekijks evenals de oude camera's van Ria. Er waren leuke gesprekken en, ook belangrijk, belangstellenden die graag lid werden van onze KBO. Welkom nieuwe leden en ook u hopen wij spoedig in de bus te mogen begroeten.

De nieuwe leden kregen tijdens de beurs een welkomstpakket met onder andere de nieuwe uitgave van Tot Zo. Het fraaie blad van de Museum Plus Bus dat sinds 2020 tijdens de Corona periode wordt gemaakt. Het blad werd gewaardeerd en nu is het 5^e nummer verschenen. In dit blad bijzonderheden en kleine opdrachten over het zien en beleven van kunst.

Heeft u belangstelling voor het nieuwe nummer van "Tot Zo" dan mag u contact opnemen met Ria Thiel, telefoon 0223- 636938. Van maandag t/m donderdag tussen 16.00 en 18.00 uur. Het blad wordt dan bij u afgeleverd voor wat lees- en kijkplezier over kunst.



Op 12 oktober stond bij 46 dames de Lady's Day op de agenda.

Het werd een heel gezellige dag waarop veel werd bijgepraat, van alles gepast en ook gekocht. De dames lieten zich de koffie met gebak, de lunch en het afsluitende advocaatje met slagroom goed smaken. Ook tijdens het prima verzorgde en zeer smakelijke diner bij de Vriendschap in 't Veld was het gezellig. Rond 20.00 uur was iedereen weer zeer tevreden thuis. Ook Nel en Irene hebben weer genoten van deze gezellige dag.

Op **dinsdag 24 oktober** is de bus met 41 deelnemers vertrokken voor de Herfst 3-daagse naar hotel Paping in Ommen. Hen stond een leuk programma te wachten en de deelnemers hadden er erg veel zin in. In het volgende afdelingsblad leest u het verslag van deze drie dagen.

Voor allen die nog graag een dagje uit gaan en ook de Kerstsfeer willen proeven stond in het afdelingsblad van oktober een aankondiging.

Een **dagtocht in Kerstsfeer in Noord Holland op donderdag 7 december** met bezoek aan de Kerstallententoonstelling in de Abdij van Egmond en bezoek aan de Kerstshow van Intratuin in Heerhugowaard.

In donkere dagen niet te ver van huis en met een leuk programma!

U kunt zich nog aanmelden tot uiterlijk 6 november.

Zo'n 50 KBO-leden kijken uit naar **de Kerstsfeer 5-daagse in Engeland** van 24 t/m 28 november. Een unieke reis om hier ideeën voor de Kerstdagen op te doen en Londen in Kerstsfeer te ervaren. Helaas heeft een echtpaar af moeten zeggen en is er een 2-persoonskamer beschikbaar gekomen. Wie zich had willen aanmelden maar nog niet heeft gedaan, dan is dit uw kans! Neem dan zo snel mogelijk contact op met de Commissie Reizen. Zorg dat uw aanmeldingsformulier is opgestuurd en uw betaling gedaan, maar wel **vóór 5 november a.s.**

- Voor de reis naar Engeland is een geldig paspoort vereist. Het is niet meer mogelijk met een identiteitskaart (ID-kaart) naar Engeland te reizen.
- Een reis- en annuleringsverzekering is ook voor deze KBO vakantie verplicht.
- Controleer ook uw pas van uw zorgverzekering. Op deze pas moet aan de achterzijde, in het blauw, de european health insurance card zijn afgedrukt met een vervaldatum die ruim na terugkomst moet liggen. U heeft nog even de tijd om dit allemaal in orde te maken.

Tot zover het laatste nieuws, heeft u vragen of wilt u informatie, dan kunt u ons bellen op 06-29 33 04 88 of mailen naar kbodh.reizen@gmail.com.

**Wij wensen u een warme novembermaand,
een lieve groet van Nel, Thea, Irene en Ria.**



Gouwe Ouwe middag een topper.....

Op dinsdag 26 september werd in de Stadshal van Theater De Kampanje de eerste Gouwe Ouwe middag georganiseerd. Na de aankondiging in het afdelingsblad van september kwamen al snel de telefonische aanmeldingen binnen. Er was meer belangstelling dan verwacht en uiteindelijk waren het 33 KBO-leden die nieuwsgierig waren naar deze Gouwe Ouwe muziekmiddag.

Voor de KBO-leden waren keurig stoelen gereserveerd en de groep werd in drieën gedeeld. Marijke, Irene en Nel zorgden dat allen een goede plaats hadden en de vrijwilligers van de Schouwburg staken een handje toe bij het verzorgen van de koffie en thee. De zaal stroomde al snel vol en de middag werd geopend met een warm welkom aan alle aanwezigen.



Na de eerste liedjes zat de stemming er al snel in. Niet alleen Nederlandse nummers werden gespeeld, ook Engelse en Duitse toppers uit de sixties. Van ballads tot rock en roll en van luisterliedjes tot country.

Velen konden niet stil blijven zitten bij Let's Twist Again van Chubby Checker of zongen luid mee met Rocking Billy van Ria Valk. Ook "Peter" van Sweet Sixteen kwam voorbij en de grote hit Return to sender van Elvis Presley.

Het was een prachtig gezicht om te zien met hoeveel enthousiasme de band op deze middag speelde. De grapjes en zinspelingen onderling en de interactie met de zaal was een feest op zich. Het publiek genoot met een glimlach van herkenning op hun gezicht. Het was een feest om op deze middag aanwezig te zijn.

Dank aan de Kampanje voor dit initiatief en heel bijzonder dat dit concept ook op 12 december a.s. en in maart en juni 2024 zal worden herhaald.

In het volgende afdelingsblad komt de uitnodiging om u aan te melden voor de Gouwe Ouwe middag op dinsdag 12 december. Er zijn voor deze middag 40 kaarten gereserveerd voor onze KBO-leden.

Wij kijken er naar uit en misschien u ook!
Hartelijke groet van Marijke, Irene en Nel



Van de Ouderenadviseur

Graag wil ik u even bijpraten over de gang van zaken bij de gemeentelijke Wmo. Er zijn namelijk nogal wat klachten over de lange wachttijden of dat u al bij voorbaat een afwijzing krijgt. Als u zo'n afwijzing krijgt is het van belang dat dit schriftelijk aan u wordt bevestigd. U moet hier altijd om vragen. Zonder deze schriftelijke bevestiging kunt u niet naar de commissie beroep en bezwaar die uw casus opnieuw gaat bekijken.

Er is niet goed de vinger op te leggen, waarom u na uw aanvraag die ook schriftelijk aan u is bevestigd, zo lang moet wachten op een vervolgstap. Het is niet duidelijk of dit komt door drukte of omdat er personeelstekorten zijn.

De gemeente Den Helder heeft de wettelijke termijn van zes weken na aanvraag verlengd naar acht weken. Bij acht weken mag u er gerust nog een keer over bellen en kunnen zij u misschien vertellen wat de eventuele reden is. De meeste aanvragen voor taxibonnen en huishoudelijke hulp duren erg lang; soms wordt er een huisbezoek gepland of een telefonisch indicatiegesprek gevoerd.

Na het huisbezoek of indicatiegesprek heeft de gemeente nog twee weken de tijd om een beslissing te nemen, die daarna aan u schriftelijk wordt gestuurd. Dus in de praktijk kan deze procedure zomaar acht weken of langer duren. Het is ook bekend dat een telefonische aanvraag altijd binnenkomt bij de lijn toegang Wmo. Deze lijn heeft nogal eens een lange wachttijd vijf wachtenden vóór u is heel gewoon. Maar mijn advies is: blijf aan de lijn. De medewerker neemt met u uw aanvraag door en stuurt deze door naar de afdeling die dit in behandeling neemt. In de regel krijgt u hiervan een schriftelijke bevestiging. Het is bij de Wmo niet mogelijk om een "spoed"-aanvraag te doen, alleen als iemand in het ziekenhuis verblijft en de zorg vooraf aan het naar huis gaan goed geregeld is, kan dit vanuit het ziekenhuis met spoed geregeld worden.

Gehandicaptenparkeerkaart

De meest voorkomende vraag die niet altijd gehonoreerd wordt, is de gehandicaptenparkeerkaart. Zowel de kaart voor als u zelf rijdt, of als u de bijrijder bent. Bent u de chauffeur met een handicap van de auto dan moet u gekeurd worden door een arts. Ook dit kan wat tijd kosten.

Kunt u niet meer zelf rijden en wilt u de kaart omzetten om bijrijder te worden dan geeft dat nogal eens wat problemen. Het voorstel is dan dat degene die u rijdt, u afzet daar waar u heen wilt en zelf een parkeerplaats gaat zoeken. Om u daarna weer op te halen daar waar u bent af gezet. Deze vorm is niet voor iedereen geschikt. Zeker bij een dementie is het de vraag of degene die moet wachten niet op zoek gaat naar zijn of haar begeleider. Maar tot nu toe is er vanuit de gemeente nog geen passende oplossing voor dit probleem.

Nog even iets over de taxibonnen.

Leden die taxibonnen aanvragen voor ziekenhuisbezoek als patiënt worden nogal eens teleurgesteld. Binnen de gemeente Den Helder mogen de bonnen daar kennelijk niet voor gebruikt worden. Deze zijn bedoeld voor sociale activiteiten.

De gemeente geeft aan dat ritten van en naar het ziekenhuis voor specialistenbezoek vergoed worden door uw zorgverzekering. Maar uw zorgverzekeraar zal aangeven dat binnen de stad waar u woont deze ritten niet worden vergoed waardoor u opeens afhankelijk bent van iemand die u haalt en brengt, of zelf een taxi nemen.

Ik hoor u brommen, want veel mensen in uw omgeving gaan gewoon met de Wmo-taxi naar het ziekenhuis voor specialistische hulp. Dit wordt kennelijk oogluikend toegestaan.

Volgens de gemeente Den Helder zijn taxibonnen bedoeld voor sociale activiteiten die u in staat stellen om actief te kunnen meedoen in de maatschappij. U kunt de taxibonnen gebruiken om contacten te onderhouden met familie en vrienden of zelfstandig boodschappen te doen. De bibliotheek te bezoeken, te kunnen blijven biljarten en bridgen en binnen verenigingen aan activiteiten te kunnen deelnemen. Elkaar blijven zien en ontmoeten maakt het leven voor veel mensen een stuk aangenamer en is een opsteker voor uw mentale gezondheid.



De Ouderenadviseur.....

Als de blaadjes vallen ...

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

--	--

--	--	--	--	--	--

--	--

--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

BEUKENNOOTJE	HERFST
BINNEN	HERFSTASTER
BLAADJES	KAAL
BOEK	KASTANJES
BOERENZWALUW	KOUD
BOOM	LAARZEN
BOS	PADDENSTOEL
BRUIN	REGEN
CHRY SANT	REGENJAS
EGEL	ROOD
EIKELTJES	STRIJK
GEEL	THEE
GRASPIEPER	VOGELS
GUUR	WIND
HAARDVUUR	WORM



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 puzzel in het boekje juli/augustus was: "de herfst is weer aangebroken". De winnaar is: mevrouw BGJ Leenders. Gefeliciteerd met uw prijs. U krijgt hem binnenkort thuis.

Verslag training cybercrimemiddag in West End

Deze vrijdag was het ronduit slecht weer; veel wind en regen. En dan was het ook nog eens vrijdag de 13^e Ondanks dat waren er toch 41 leden die deze middag ons buurthuis bezochten. Fijn dat er zoveel belangstelling was. Marty opende de middag door iedereen welkom te heten, in het bijzonder Koen Westerhuis van de gemeente Den Helder.

Koen vertelde in het kort waar hij voor kwam: Eerste hulp bij Online Criminaliteit. Ouderen waarschuwen voor de gevaren die men tegen kan komen op digitaal gebied en meer. De training werd vergezeld door filmbeelden. In het kort een samenvatting:

Online oplichting komt helaas heel veel voor. Koen maakte het zelf ook mee. Gelukkig had hij in de gaten dat het niet klopte en controleerde hij het op tijd. Hij waarschuwt er voor dat wij als ouderen een makkelijke prooi zijn voor cybercriminelen. Hij vertelt dat het belangrijk is dat we ons altijd moeten afvragen: "Is het nep of is het echt?" Maar: het overkomt niet alleen ons ouderen, maar ook medewerkers van de gemeente. Onlangs is er nog een geval geweest bij de gemeente Alkmaar waar een medewerker een valse factuur kreeg. Er werd een bedrag van 236.000 euro overgemaakt aan criminelen. Dit kwam door het niet goed te checken en te haastig reageren. Zo'n bedrag wordt direct weggesluisd en ben je dus kwijt. Koen brengt 5 vormen van benaderingen in beeld. De leden moeten beoordelen of het echt is of nep. De meest bekende truc is natuurlijk:



Whatsappfraude. Koen laat een situatie zien waarop druk wordt gereageerd. Er zijn veel leden die het al eens meegemaakt hebben dat zij een appje krijgen van een (klein)kind om geld over te maken om wat voor reden dan ook. Inmiddels is het gelukkig algemeen bekend en trapt men er niet zo snel meer in. Toch is het nog steeds zo: krijg je zo'n verzoekje, bel dan eerst het oude nummer wat u altijd belt om te vragen of het klopt. U bespaart uzelf een hoop narigheid! De leden krijgen te zien wat er gebeurt als u niet op het verzoek in gaat, maar ook wat er gebeurt als u dat wel doet. Want dan is het belangrijkste in deze situatie: **bel altijd uw bank!!!**

Phishing: Om jezelf te beschermen tegen phishing is het belangrijk om altijd eerst een link te checken. Google dus altijd of een bedrijf echt bestaat!



Bankhelpdeskfraude: ook bekend. Er wordt gebeld door een 'medewerker van de bank': ze zien dat er geld van uw rekening overgemaakt wordt naar een andere rekening. De 'medewerker' wil u helpen door uw geld te zetten naar een 'veilige kluisrekening'. Zo'n rekening bestaat niet. Wegklikken dus!

Spoofing: hierbij nemen mensen de identiteit aan van een erkend bedrijf. In dit geval ging het over een aanmaning vanwege een rekening die nog niet betaald was. Belangrijk: wordt er gedreigd met de deurwaarder als u niet binnen 2 of 3 dagen betaalt? Dat klopt niet: u krijgt altijd meer dagen de tijd. Klopt dit niet? Dan altijd bellen om het na te vragen! NIET naar het nummer wat op de aanmaning staat, maar naar het nummer wat bij u bekend is. U kunt ook via Google nagaan of het betreffende incassobedrijf echt bestaat.

Datingsitefraude: gaat over iemand die aan het daten is met iemand die niet te vertrouwen is. Wilt u ook weten of iemand wel te vertrouwen is? Even op de naam Googelen en u ziet of er voor gewaarschuwd wordt.

Koen vertelt dat er ook fraude gepleegd wordt met o.a. uw BSN nummer, paspoort, telefoontjes over het verzilveren van cadeaukaarten, maar ook met uw adresgegevens. Belangrijk blijft: **vertrouwt u het niet? Dan niet doen!** Er worden door de leden vragen gesteld. O.a. over het sturen van een **Tikkie** of betalen via een onbekende QR-code: is het niet duidelijk van wie of welk bedrijf dit komt? Niet betalen, maar nagaan of u het kunt achterhalen. Een Tikkie of betaalverzoek via de bank is betrouwbaar als u weet van wie het is. Maar: er zijn ook **betrouwbare QR-codes**. Bijvoorbeeld van collectes die bij u langs de deur komen. Zij hebben altijd een QR-code op de bus zitten. Koen geeft ook door dat er veel betrouwbare apps zijn. Deze kunt u altijd downloaden via de 'Play Store app'. Daar staan altijd beoordelingen bij. Hij vertelde nog veel meer. Maar te veel om hier te vermelden. U kunt alles (incl. de filmpjes) terugvinden op de site van de Rijksoverheid: www.maakhetzeniettemakkelijk.nl/senioren-en-veiligheid

Het was een zinvolle middag. Marty bedankte Koen namens alle leden.
Groet, Marja Steffens

Een gezellige bowlingmiddag in Hotel Den Helder

De opkomst deze middag was minder hoog als we verwacht hadden, maar daarom niet minder gezellig. Er waren 20 bowlers en 2 leden waren er om te kijken en de gezellige sfeer te proeven.

Het hotel kwam met een fijn kopje koffie of thee, vergezeld van lekkere koekjes. Om 14.15 uur trokken wij de bowlingschoenen aan en begon het echte werk. Er was een nieuw systeem geplaatst om de namen van deelnemers te noteren en de punten op te tellen. Wat fijn dat je tegenwoordig zelf niet meer hoeft te doen. De schermen gaven alles heel duidelijk aan.

Er was voor Trees Kortekaas een hulpmiddel (voor kleine mensen) geregeld zodat ze de bal ook kon gooien. Ze was er blij mee. Tussen het bowlen door kregen we lekkere warme borrelhapjes en een drankje erbij.

Aan het einde begaven we ons weer naar de zaal voor nog een lekker glaasje en de prijsuitreiking. Zoals altijd was het weer een verrassing hoe Bert het dit keer had bedacht. Er waren mooie prijsjes en degene die het hoogste had gegooid mocht dit keer ook als eerste iets uitzoeken. Dat was Marty Driehuis. Daarna werd er door iedere baan met de dobbelsteen gegooid waardoor er een verrassende uitslag kwam: Jannie v.d. Knokke, Joke v.d. Ploeg, Thea Deckers. Jopie Mahieu en Trudi Beerling hadden ook een prijs door verloting. Kortom: het was al met al een gezellige boel, met dank aan Bert. Rond 16.15 uur was iedereen op weg naar huis, nu met dank aan de goede bediening. Volgend voorjaar doen we het weer.

Groet van Marja



Een gezellige middag..



En natuurlijk ook sportief!



HERFSTBODE (extra puzzel)

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

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

AARDAPELBOVIST

BERKEBOLEET

BITTEREBOLEET

ELFENBANKJES

FLUWEELPOOTJE

HANEKAM

HEKSENBOLEET

HONINGZWAM

KASTANJEBOLEET

KORAALZWAM

KRULZOOM

MORIELJE

NEVELZWAM

PANTERANIANIET

RUSSULA

STINKZWAM

STOBBEZWAMMETJE

VLIEGENZWAM

WEIDECHAMPIGNON

Bron: HeinPragt.com



Voor iedereen die van puzzelen houdt, hierbij nog een puzzel die in ons vorige blad moest staan. Deze doet NIET mee voor een prijs.

Uiterste inleverdatum kopij en datum volgend boekje

Uiterste inleverdatum van kopij voor het volgende boekje (dec.23/jan.24) is: zaterdag 14 november 2023. Inleveren van stukken per e-mail naar: redactie@kbodenhelder.nl Het volgende KBO-afdelingsblad zal tussen maandag 4 en donderdag 7 december 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	Buys Ballotstraat 24	Den Helder	tel. 06-40162520
A. Ufkes	Marsdiepstraat 171	Den Helder	tel. 0223-620064
B. de Kleijn	Jhr. J. van Veenstraat 26	Den Helder	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