

KBO DEN HELDER

Krachtig, Betrokken en Ondernemend



Afdelingsblad

Juni 2023



Brakkeveldweg in 1930; opening speeltuin

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

Bestuur KBO Den Helder

Voorzitter

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

0223-631390
1784AC Den Helder

Secretaris

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

0223-635120
1784 XT Den helder

Penningmeester

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

0223-616784
1788 KR Julianadorp

Ouderenadviseur

Marijke Verbeek
E-mail: ouderenadviseur@kbodenhelder.nl

0223-759425

Ledenadministratie en

Verspreiding afdelingsblad & Nestor

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

0223-625751
1785 DS Den Helder

Commissies:

Huisbezoeken & Ledencontact

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

06-50489649

0223-631038

Reizen

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

06 2933 0488
1788 ZC Julianadorp

Activiteiten

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

06 2031 8643
1788AS Julianadorp

PR & projecten

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

0223-642986

Redactie afdelingsblad

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

06 1231 6655/0223-645533
1788KZ Julianadorp

Website KBO Den Helder

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

0223-645410
1788LW Julianadorp

Van de voorzitter



Lieve leden van onze KBO,

De tijd heeft uw voorzitter ingehaald, waardoor ik niet in de gelegenheid ben om een uitgebreid voorwoord aan u allen te schrijven.

Mijn gedachten zijn bij u. Ik hoop u te ontmoeten bij onze ledenvergadering op 23 juni 2023.

Aan eenieder die met vakantie gaat de komende maand, wens ik een fijne tijd en een veilige reis met een behouden thuiskomst.

Warme en liefdevolle groet van Floor Johns
Carpe Diem



Ledenadministratie

**Wij ontvingen bericht van overlijden van
onderstaand KBO-lid:
Mevrouw W. Smit-Schoens**

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

Verhoeks Notaris *Snel, duidelijk, eenvoudig*

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



uw vriendin

uw buurman

uw broer

Leg het vast in een levenstestament

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

www.notarisverhoeks.nl

Kijk op:
wievandedrie.nl

Je regelt het bij de notaris



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



Uitnodiging Algemene ledenvergadering op vrijdag 23 juni 2023

Tijd: 13.45 – 16.30 uur in buurthuis West End.

Hierbij nodigt het bestuur u uit voor de jaarvergadering in West End.

A G E N D A

1. Opening en verwelkoming door de voorzitter.
2. Verslag algemene ledenvergadering 2022.
3. Jaarverslagen 2022 met eventueel presentatie plannen voor 2023:
 - Jaarverslag 2022 Voorzitter
 - Toelichting financieel jaarverslag 2022 en begroting 2023 (penningmeester)
 - Bevindingen kascontrole en benoeming nieuw lid /reserve kascontrole
 - Vaststellen contributie 2024
 - Jaarverslag 2022 Commissie Activiteiten
 - Jaarverslag 2022 Commissie Ledencontact
 - Jaarverslag 2022 Commissie Reizen
 - Jaarverslag 2022 Commissie PR en Vrijwillige Ouderen Adviseur
 - Jaarverslag 2022 LSB0

Aan- en aftreden van leden van de commissies
4. Vaststellen contributie 2024.
5. Rondvraag.
6. Afsluiting door de voorzitter.



PAUZE om 15.30 uur met een hapje en een drankje.

In de pauze kunt u boekjes met 5 loten kopen bij de leden van de commissie activiteiten. Zij verkopen **de boekjes à 1 euro per stuk**. Hoe meer boekjes u koopt, des te meer prijsjes kunt u winnen! Dat wordt dus euro's sparen!

Na de pauze is de aanvang van het informele deel met de loterij.



16.30 uur Afsluiting
Hartelijke groet,
Floor Johns – voorzitter
Jelly Bravenboer – secretaresse
Hans Schell – penningmeester

Ruzie in de familie?

Hopelijk komt het niet zo ver!

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

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



Notarissencombinatie
DEN HELDER

Bewegen is en blijft goed voor iedereen...



Iedere dinsdagmiddag wordt er gewandeld door onze mooie natuur.

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

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

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

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

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

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

Tot slot: u loopt mee op eigen verantwoording.

We wensen u veel wandelplezier toe!

Nieuws van de commissie activiteiten

Wij hebben getracht om – ondanks dat we met minder commissieleden zijn – toch wat gezellige (zomerse) activiteiten te bedenken. Het koffiedrinken en Keezen enz. stopt in de maanden juli en augustus maar er zijn wel andere activiteiten. U leest ze hieronder.

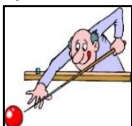
De commissie activiteiten heeft dringend nieuw bloed nodig.

Wilt u helpen bij onze gezellige activiteiten, neem dan contact op met
Marty: 06 2031 8643



- **Woensdag 14 juni 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. Augustus en september zijn we op zomerreces. Volgende keer is in september.



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



- **Woensdag 28 juni 2023: koffiedrinken in Julianadorp** voor eigen rekening. Bij eFFE in 't Dorp op het Loopuijtpark. Aanvang: 15.00 uur.

Aanmelden bij Wilma Schell: 0223-616784.



- **Vrijdag 16 juni – Samen uit eten. Een zomerse lunch in West End.**

U kunt alleen nog aanmelden voor de wachtlijst.



- **Vrijdag 23 juni – KBO Jaarvergadering 2023, in West End.** Na de pauze is er een **verloting**, Zie bladz. 5.



SAILDENHELDER

- **Vrijdag 30 juni – Rondvaarten Sail**

Helaas zijn beide rondvaarten inmiddels volgeboekt. Zie bladz.



- **Woensdagmiddag 5 juli: wandeling in de volkstuinen**

Texelstroom. Een gezellige middag. Na de vorige datum waar te weinig belangstelling voor was, probeert Lia het nog een keer op deze nieuwe datum. zie bladz. 9.



- **Vrijdagmiddag 14 juli Wandelen op Willemsoord met of zonder rollator.** Met puzzeltocht. Zie bladz. 11.



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

We gaan kijken of er animo voor is. Komt u ook?
Van 13.30 – 16.00 uur. Zie bladz. 13.



TANDTECHNISCH LABORATORIUM
KPT DEN HELDER

Henk Kamies

Baljuwstraat 48
1785 SK Den Helder
0223-693410



Voor mooie tanden kun je kiezen!



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

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

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



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

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

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

(herhaling)

Bezoek aan de volkstuinen Texelstroom Op woensdag 5 juli 2023



Na het succes van vorig jaar gaan we dit jaar wederom een bezoekje brengen aan deze bekende amateurstuindersvereniging aan de Texelstroomlaan.

Daarom wilden we in de maand mei weer een bezoek brengen en stond dit enthousiaste stukje er al in het boekje van april in. Helaas zonder resultaat. Slechts één dame reageerde en belde Lia op. En het is toch echt een leuke middag! **Lia Bunschoten** vond dit natuurlijk heel jammer en wil het gewoon nog een keer proberen! **We hopen dat er nu meer leden zullen reageren!** We hopen ook dat het weer die dag meewerkt. Daarom is uw telefoonnummer hierbij belangrijk!



Als afsluiting kunt u een **kopje koffie/thee voor eigen rekening** nemen in de kantine, **Het Praathuis**, leukere naam kun je niet bedenken! U kunt dan ook even de benen strekken.

Heeft u ook groene vingers en heeft u zin om de volkstuinen van iemand anders te bekijken? Komt u dan gezellig naar deze activiteit.

Datum: woensdag 5 juli

Aanwezig: om 14.00 uur

De start is bij de eerste grote ingang Texelstroomlaan aan de rechterkant vanaf de rotonde richting Marsdiepstraat.

Opgeven is verplicht (anders kunnen wij u niet afbellen bij slecht weer).

Telefonisch tot uiterlijk 4 juli

bij Lia Bunschoten: 0223-754700.

Graag tot dan!



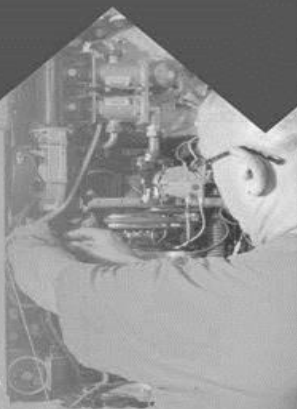


Wilms onderhoud- storing

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



PERSOONLIJK, STIJLVOL EN BETROUWBAAR

MEREBOER UITVAARTZORG

Gecertificeerd met het Keurmerk Uitvaartzorg.

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



2 foto's uit de oude doos van de gezellige Klaverjassen, keezen en biljartenmiddagen met de organisatoren Ria en Bert Beentjes.



Wandelen met of zonder rollator op Willemsoord

We gaan weer een zomerse wandeling maken met of zonder rollator. Vorig jaar is dat prima bevallen en de plek is voor de meeste mensen goed te bereiken. En we maken er dit keer een soort **puzzeltocht** van.

Iedereen die wil kan mee, met of zonder loophulpmiddel. Er gaan ook leden van de commissie activiteiten mee om u te begeleiden. We houden gewoon rekening met elkaar zodat het vooral **gezellig** wordt...



Vrijdagmiddag 14 juli starten we **om 14.00 uur** weer bij restaurant **Kunst en Kitchen** op de hoek van de brug, Willemsoord 52A.

De puzzeltocht gaan we doen om er een grappige draai aan te geven.

Met z'n allen weten we voldoende over de Rijkswerf om er wat leuke vragen over op te stellen die iedereen kan beantwoorden en het stimuleert de hersenen.
Dus: hup...wandelen maar!!

Na afloop van de wandeling komen we terug bij Kunst en Kitchen voor een versnapering op eigen rekening. En natuurlijk even lekker nakletsen. Heeft u hier zin in? Wilt u **mij dan uiterlijk 13 juli** bellen als u hiervoor te porren bent?? **Aanmelden is nodig** i.v.m. eventuele afzegging door slecht weer. **Tel. 06 2031 8643.**

Ik hoor graag van u. Groetjes van Marty Driehuis



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



De KBO Den Helder gaat sjoelen!

Sjoelen wordt tegenwoordig weer vaker gedaan. Niet zo gek als u bedenkt dat het een gezellig spel is waar veel ouderen van houden. Daarom gaan wij het ook proberen; en wie weet wordt het een maandelijkse activiteit. West End heeft voldoende sjoelbakken. Dus:



We sjoelen op **vrijdag 21 juli om 13.30 uur in buurthuis West End.**

De zaal is open om 13.00 uur en net als bij de spelletjesmiddag zijn de kosten per persoon **5 euro voor leden en 6 euro voor niet-leden.** Graag contant betalen aan de deur. U krijgt hiervoor een gezellige middag met bij aanvang een kopje koffie en een koekje en tussendoor een drankje en een klein hapje. De middag duurt tot ongeveer 16.00 uur. En u maakt ook kans op een **leuk prijsje.**

Aanmelden is wel nodig i.v.m. eventueel afbellen. Graag **voor 19 juli** bellen naar Marja Steffens: 06 1231 6655. Appen mag ook.

Ik wil voor je koken,
voor je stoppen met roken,
voor jou zoek ik zelfs nog een baan,

Voor jou draag ik lenzen,
de rest van de mensen
daar trek ik mij niets meer van aan.

Ik wil met je dansen,
tot de dood met je sjansen,
jij bent mijn wens bij een vallende ster.

Ik wil met je kroelen,
je laten winnen met sjoelen,
nee, wacht! Dat gaat me toch iets te ver.

Leef je leven



vergeet
je leeftijd

We zien u graag komen. Groetjes van de activiteitencommissie



Aanvragen van huurverlaging bij een laag inkomen

Huurt u een huurwoning en was uw (gezamenlijk) inkomen in 2020 nog voldoende ofwel boven de 120% van het sociaal minimum?

Maar door omstandigheden bent u er financieel op achteruit gegaan? Dan komt u mogelijk in aanmerking voor een huurverlaging naar € 575,03.

Om in aanmerking te komen voor de huurverlaging moet u de laatste 6 maanden een inkomen gehad hebben van maximaal 120% van het sociaal minimum. De woningcorporatie zal de bedragen van uw (gezamenlijk) inkomen bij de Belastingdienst opvragen en gaat uit van uw inkomen van 2021. Dit omdat de inkomens van 2022 nog niet vaststaan.

Omdat de meeste leden gepensioneerd zijn en dus AOW ontvangen en velen ook een aanvullend pensioen hebben opgebouwd, wordt er uitgegaan van de onderstaande bedragen.

Maar ook alleenstaanden en echtparen of samenwonenden die nog geen AOW hebben, staan in het staatje. De bedragen corresponderen met uw jaarinkomen van 2021.

Leden die digitaal vaardig zijn kunnen de website van de overheid ook nog raadplegen www.rijksoverheid.nl .

De inkomensgrens van uw (gezamenlijk) inkomen is niet hoger dan:

Huishouden van 1 persoon die nog geen AOW ontvangt	€ 23.250
---	----------

Huishouden van 1 persoon die AOW ontvangt	€ 24.600
--	----------

Huishouden van 2 of meer personen die geen AOW ontvangen	€ 30.270
---	----------

Huishouden van 2 of meer personen van wie minimaal 1 persoon AOW ontvangt	€ 32.730
---	----------

Voor uw huishouden tellen al uw huisgenoten mee. Ook kinderen die bij u wonen. Gaat het om kinderen tot 27 jaar dan telt hun inkomen **niet** mee.



Wanneer kom u in aanmerking?

Om in aanmerking te komen voor een huurverlaging moet u uitgaan van de kale huur. U kunt dit terugvinden in de brief die uw woningcorporatie u heeft toegestuurd met de huurverhoging die per 1 juli 2023 ingaat.

Is de kale huur hoger dan € 575,03 dan komt u misschien in aanmerking

Let Op

Gaat uw huur omlaag, dan krijgt u minder huurtoeslag.

Maar als uw inkomen ook gedaald is, krijgt u misschien juist meer toeslag.

Ook is er een mogelijkheid dat u juist door de huurverlaging voor het eerst huurtoeslag kan aanvragen omdat uw huur nu laag genoeg is.

Informeer bij de belastingdienst/toeslagen of geef door dat u een huurverlaging ontvangt. Zodat u niet later een flink bedrag aan subsidie moet terugbetalen.

De woningcorporatie zal de huurverlaging ook doorgeven aan de Dienst Toeslagen van de belastingdienst.

Heeft u in 2023 een huurverlaging gehad vanwege uw lage inkomen, dan mag de woningcorporatie deze niet later in 2023 weer opnieuw verhogen.

Het maakt niet uit of de verhuurder zelf de huurverlaging heeft aangeboden of dat u deze zelf heeft aangevraagd.

Tot slot

De overheid maakt het ons senioren niet altijd even gemakkelijk als het gaat om verhogingen of verlagingen in het toeslagenstelsel, of zoals hier bij een huurverlaging.

Misschien kunt u een van uw kinderen of een familielid vragen om u bij de aanvraag te helpen.

Heeft u nog vragen over deze moeilijke materie dan mag u bellen met:

Mevr. Ina Koopman-Dekker

KBO Belasting Hulp

Tel: 06-48120177



Dagtocht op zondag 1 oktober Nationale Taptoe 2023 in Rotterdam

Zaterdag 1 oktober 2016 bezochten 59 personen van KBO Den Helder met een volle bus de Nationale Taptoe in Rotterdam.

Het was een groot succes! Daarom herhalen wij deze dagtocht maar enigszins aangepast. Deze keer reizen we op **zondag 1 oktober a.s.** af naar Rotterdam en zijn er plaatsen gereserveerd op de **Hoofdtribune**.



De Nationale Taptoe wordt sinds 2006 jaarlijks in Ahoy te Rotterdam gehouden en staat bekend als één van de meest vooraanstaande taptoes ter wereld. Een 2,5 uur durende, prachtige show met de ons vertrouwde Marinierskapel met Tamboers en Pijpers, de Koninklijke Militaire Kapel "Johan Willem Friso" en het harmonieorkest van de Koninklijke Luchtmacht. Dit jaar zijn de buitenlandse gasten het Tamboerkorps van de Deense koninklijke garde en de Jordanian Armed Forces Band. Een verrassende show met muziek, prachtige lichtshows en speciale effecten.

Het programma van deze dag: 09.00 uur vertrek vanaf de eerste opstapplaats, onderweg drinken we koffie met appelgebak.

14.00 uur aanvang van de show in Ahoy. Na afloop rijden we terug naar Den Helder maar stoppen onderweg voor een 3-gangen diner.

Er zijn slechts 60 plaatsen beschikbaar! Heeft u belangstelling, stuurt u dan direct het aanmeldingsformulier in. **Kaarten kunnen niet geannuleerd worden.** Zie verdere informatie bij het Nieuws van de Commissie Reizen.

Wij vertrouwen op veel belangstelling en zien u graag op 1 oktober.

Kosten voor deze dagtocht: KBO-leden € 110,-- p.p. niet-leden € 117,50 p.p.

Aanmelden zo spoedig mogelijk maar vol=vol.

Opstapplaatsen, onder voorbehoud:

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

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 augustus 2023 dient het bedrag te zijn overgemaakt.

Zondag 1 oktober 2023
Dagtocht naar de Nationale Taptoe
Aanmeldingsformulier



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

Opgave evt. 2^e aanmelding

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

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



SPORTEN IN DE BOERDERIJ.

Spierversterking en lenigheid.

Dat sporten belangrijk is weten we allemaal.

“En ook dat je toch wat strammer en stijver wordt in de loop der jaren. Dat geldt met name voor de iets ouderen onder ons.

Zij kunnen heel veel baat hebben bij onze Perfect Body-training.”

Deze training bestaat uit een conditionele les die gecombineerd wordt met spierversterkende oefeningen.

De afwisseling zorgt voor een aangename vorm van intervaltraining waardoor snel resultaat bereikt wordt. De lessen bevatten gemakkelijke conditionele oefeningen, gecombineerd met spierversterking en lenigheid.

De Perfect Body-training staat **woensdagochtend van 09.00 tot 10.00 uur** op het programma; gevolgd door conditietraining van **10.15 tot 11.15 uur**.

Pilatus Plus is met name geschikt voor mensen boven de 50 jaar. Er is extra aandacht voor het soepel en sterk houden van de spieren en de vaak veranderde houding. Stijve spieren en gewrichten zijn één van de belangrijkste beperkingen die iedereen ervaart als de jaren gaan klimmen. De Pilatus en Pilatus Pluslessen worden op de vrijdagochtend gegeven.



Rondvaarten Sail Den Helder op 30 juni 2023

Wij wachten nog even op de officiële goedkeuring van Sail, maar zoals het er nu uitziet is iedereen die zich tijdig opgegeven heeft voor één van de rondvaarten **op 30 juni 2023** ingedeeld.

Vooralsnog bent u allemaal ingedeeld op de rondvaart (ochtend of middag) waar u de voorkeur voor uitgesproken heeft. Een paar leden waren te laat met hun aanmelding en zijn op een wachtlijst geplaatst. Sommigen van u hebben geen voorkeur aangegeven, zij zijn ingedeeld op de ochtendrondvaart.



In de week van 19 t/m 23 juni wordt u door ons gebeld met de mededeling of en voor welke rondvaart u bent ingedeeld.

Vrijdag 30 juni vertrekt u per bus vanaf de Vredeskerk.

's Morgens vertrekt de bus om ongeveer 10.00 uur.

's Middags vertrekt de bus om ongeveer 12.00 uur.

Graag **op tijd** bij de Vredeskerk aanwezig zijn.

Omdat de bussen iets later bij de Vredeskerk zouden kunnen arriveren, zorgen wij ervoor dat de kerk open is. U kunt daardoor rustig binnen wachten tot de bus er is.

We wensen u alvast een hele gezellige en plezierige rondvaart.

Ledenadministratie (vervolg van bladzijde 3)

Nieuwe leden:

Mevrouw S. Bogerd-Kleine
G.P. Blankmanstraat 86
1785 CJ Den Helder

Mevrouw J.J.M. Smit-Kruize
Reigerstraat 62
1781 VJ Den Helder

Mevrouw G.G.G. Hiddes-van der Meulen
Marsdiepstraat 478
1784 AZ Den Helder

Verhuisd naar:

Mevrouw V. van Duin-Stoop
Koningsbrink 40
1787 DE Julianadorp

Bijdrage van Wilma

In de tijd dat de kinderen nog op de basisschool zaten en ik thuis was als de kinderen thuis kwamen, werkte ik om de twee weken bij een oudere dame. Ik deed wat huishoudelijke klusjes voor haar en als ik klaar was bespraken we onder het genot van een bakje koffie de wereldproblematiek op onze manier. Ik vond haar bijzonder omdat ze zo tevreden was met haar leven. Haar partner was overleden dus ze was alleen. Door een oogziekte had ze nog weinig zicht. En voor haar dochter was ze van Zeeland naar Den Helder verhuist. Maar de tevredenheid in haar bewonderde ik. Nu ik aan haar terugdenk, het is al ruim 25 jaar geleden dat ze overleden is, zie ik haar nog zitten in haar stoel bij het raam. Daarbij past zo mooi een gedichtje dat ik ooit vond bij een kringloopwinkel. Het was een getypt briefje in een lijstje zonder de naam van de auteur.



Alleen

Alleen zijn betekent niet eenzaam wachten.

Alleen zijn geldt niet als een straf.

Alleen zijn met mooie gedachten.

Gedachten neemt niemand je af.

Alleen zijn met dierbare daden.

Alleen zijn met de herinnering aan tijden
die reeds lang zijn vervlogen.

Aan alles wat kwam en wat ging.

Alleen ongestoord in je kamer
de dingen vertrouwd om je heen.

Een zuiver en rustig geweten
dan ben je gelukkig alleen.

Wie zo het alleen zijn kan dragen

Wie zich verzoent met zijn lot,

Die spreekt niet van eenzame dagen,
die leeft op vertrouwen van God.



En dat was hetgeen ik zo in haar bewonderde! Ze was tevreden met het leven hoe het is en was geweest. Ze zat in haar stoel bij het raam en haar gedachten gingen dan naar vroeger. Dan kwam haar jeugd voorbij ...haar leven in Zeeland, de oorlog, de overstroming in 1953, haar jeugd. En ze vertelde me dat ze zo kon genieten van die gedachten aan vroeger. Teverden terugkijkend op haar leven. Een bijzondere vrouw waar ik een bijzondere band mee had.

Groet van Wilma Wilman

VADERDAG										
K	N	L	E	U	K	V	R	IJ	F	G
P	R	E	I	B	A	E	A	E	A	A
P	A	E	M	J	U	N	I	D	Z	i
N	N	C	T	A	S	L	N	Z	E	D
E	E	O	E	S	S	O	I	E	U	R
R	T	M	P	B	Z	P	E	S	T	M
E	E	P	B	A	R	B	E	C	U	E
D	I	U	E	T	P	R	E	O	T	S
N	N	T	D	G	R	A	P	J	A	S
I	E	E	E	F	A	M	I	L	I	E
K	G	R	F	E	I	T	R	O	P	S
Oplossing:										

De woordzoeker is bekend: de woorden die u op de bladzijde hiernaast ziet staan, streept u weg. De letters die u over houdt vormen bij elkaar de oplossing. U stuurt de oplossing, s.v.p.

MET vermelding van uw naam naar Ria Verbruggen: ledencontact@kbodenhelder.nl of u belt met nummer 06-50489649.

De oplossing van de vorige puzzel in het boekje mei was: 'Sterrenbeeld'. De winnaar was: Sonja Lakeman.

Gefeliciteerd met uw prijs. U krijgt hem binnenkort thuis bezorgd.

WOORDZOEKER

BARBECUE
BED
BIER
COMPUTER
ETEN
FAMILIE
GENIETEN
GRAPJAS

JUNI
KINDEREN
LEUK
LIEF
MUZIEK
PAPA
PIZZA

SAMEN
SPORTIEF
STERK
STOER
VADER
VRIJ
ZONDAG





Nieuws van de Commissie Reizen

Na een heel lang en fris voorjaar kijken wij allemaal uit naar een dagje uit of een heerlijke vakantie. Dit merken wij aan de belangstelling voor onze uitjes en vakanties.

Weet dat wij in ons nopjes zijn om zoveel mensen blij te mogen maken met een verzetje! Dank voor alle aanmeldingen al moeten wij, tot onze grote spijt, soms belangstellenden teleurstellen. Vol=vol en dit kunnen wij helaas niet veranderen. Voor u volgt hier het laatste nieuws:

Voor de vakanties naar Duitsland en Lunteren was er veel belangstelling.

De 50 deelnemers aan de **vakantie in Hotel Königshof in Königslutten** hebben een fantastische week achter de rug. Het was een fijne groep die een mooie maar vooral gezellige reis maakte. Het weer varieerde van miezerige regen naar flinke stortbuien met onweer en van bewolkt naar stralende dagen. Alle weersomstandigheden hebben we ongeveer gehad, maar de laatste vier dagen was het prachtig weer in de Harz. Daarbij verbleven wij in een fantastisch hotel met heerlijk zwembad en werden we iedere dag verwend met uitgebreide buffetten. De uitstapjes waren leuk en de zeven dagen vlogen voorbij. Na nog eenmaal ons Reislied gezongen te hebben arriveerde de bus zaterdag 27 mei om 19.30 uur bij de Vredeskerk. Het verslag met foto's van een van onze deelnemers leest u in het volgende blad.

De **vakantie naar Lunteren in Hotel Hugo de Vries** staat in de agenda van 54 deelnemers en wel van zondag 30 juli t/m donderdag 3 augustus.

En helaas staan er nog 10 personen op de wachtlijst.

Nel en Irene kijken er naar uit om met deze groep weer mooie herinneringen te maken van een heerlijke midweek op de Veluwe.

Ook voor de **dagtocht van donderdag 13 juli** met een bezoek aan de Kersenhof en een vaartocht door de Biesbosch is veel belangstelling.

We mogen wel zeggen ontzettend veel belangstelling. Binnen 2 dagen was deze volgeboekt en snel werd een tweede datum gereserveerd voor dezelfde dagtocht. Deze zal op donderdag 27 juli plaatsvinden. We hebben in totaal meer dan 110 aanmeldingen binnen gekomen! Alle aanmelders kregen of krijgen een brief met verdere informatie. Maar we proberen er voor iedereen een leuke dag van te maken. Zo'n dag met een gouden randje waar alle belangstellenden naar uitkijken.

En dan leest u in dit afdelingsblad ook de uitnodiging voor een dagtocht op zondag 1 oktober a.s. Het is alweer zeven jaar geleden dat wij een **bezoek aan de Nationale Taptoe** in Rotterdam organiseerden. Daarbij kregen wij toch regelmatig de vraag "wanneer gaan we weer?".

Niet altijd maar wel regelmatig proberen wij aan uw wensen te voldoen. Inmiddels zijn we aan de slag gegaan en zijn er 60 kaarten op de hoofdtribune gereserveerd. Ook het busvervoer en de afspraken voor de inwendige mens zijn geregeld en nu hopen wij op veel aanmeldingen.

Bij deze dagtocht moeten wij de bestelde kaarten wel afnemen en betalen. Dit betekent dat bij annulering u zeker de prijs voor de toegangskaart naar de Nationale Taptoe moet betalen. Wij proberen natuurlijk om u te helpen, wanneer er een wachtlijst is dan geven wij de kaart weer door. Maar dit is geen zekerheid! Eventueel mag u ook zelf voor een vervanger zorgen.

Wij hopen dus op uw begrip en medewerking maar hebben wel vertrouwen in heel veel belangstelling. Wij kijken uit naar het bezoek aan de Nationale Taptoe en zien u graag in de bus. Vergeet niet direct aan te melden, vol=vol.

Na het succes van de Lady's Day op donderdag 23 maart jl. met een prachtige zomercollectie werd de vraag gesteld of er ook een Lady's Day met de wintercollectie kon komen. En ja, ook daar hebben wij actie voor genomen.

Op **donderdag 12 oktober 2023** staat er weer een **Lady's Day** op het programma. De uitnodiging met het aanmeldingsformulier volgt later.

Tot zover het laatste nieuws. Bij het volgende afdelingsblad van juli/augustus ontvangt u het **tweede Reisboekje van 2023**. Deze keer met twee leuke Kerstsfeer-reizen, de eerste van 5 dagen en de tweede van 3 dagen.

Er is wel een vraag gesteld om met de Kerstdagen een korte vakantie te organiseren. Helaas kunnen wij hier geen positief antwoord op geven.

De leden van de Commissie Reizen zijn in de gelukkige omstandigheid van een lieve familie die hen door het jaar heen af en toe moet missen. Allen willen graag de feestdagen met familie doorbrengen en hopen op uw begrip. Daarom ook dit jaar Kerstsfeerreizen die eind november en begin december gaan plaatsvinden. Wij gaan dan graag met u op stap.

Heeft u vragen of wilt u informatie, dan kunt u ons bellen op 06-29330488 of mailen naar

kbodh.reizen@gmail.com.

**Wij wensen u een mooie zomer,
een zonnige groet van
Nel, Thea, Irene en Ria**



De acceptgirokaart kan sinds 1 juni niet meer gebruikt worden.

Al sinds maart heeft u ondervonden dat als u van bedrijven of instellingen een berichtje kreeg over een betaling, dat daar geen acceptgirokaart meer bij zat. U moet dus op een andere manier betalen.

Helaas hebben grote banken geen rekening gehouden met mensen die niet digitaal vaardig zijn. Dat zijn zeker niet alleen senioren maar ook mensen die een achterstand hebben op het gebied van lezen en schrijven.

De banken hopen met deze actie dat u al uw maandelijkse vaste lasten gaat betalen met een automatische incasso waarmee u het bedrijf in staat stelt het bijbehorende bedrag van uw rekening af te schrijven. Veel mensen doen dit al maar hoe doe je dat als je een eenmalige overschrijving wilt doen voor een goed doel.

Dan gebruikt u de nieuwe overschrijfkaart maar helaas zijn deze best prijzig.

Bij ABN AMRO betaalt u € 11,00 voor een boekje met 22 overschrijvingskaarten en € 18,75 voor de enveloppen. Voor mensen geboren vòòr 1 januari 1941 is dit GRATIS. Als u dit pakketje wilt bestellen bel dan: 0900-0024.

Bij ING is een boekje met 20 overschrijvingskaarten (oranje pakket) € 12,50 en de enveloppen € 15,00.

Bij een Basispakket en Betaalpakket betaalt u 6,25 en € 5,00 voor de verzend enveloppen. Heeft u een Royaal pakket dan zijn de kaarten en enveloppen GRATIS. U kunt met de ING bellen als u vragen heeft of wilt bestellen: 020-288888.

Bij de RABOBANK betaalt u € 1,00 per overschrijvingskaart. Alleen met een Riant Pakket zijn de kaarten gratis. Enveloppen zijn voor alle pakketten gratis. U kunt, als u vragen heeft of een bestelling wilt doen, bellen met de Rabobank 088-7226600.

Bij de Regiobank zijn de overschrijvingskaarten 20 stuks € 5,00 en de enveloppen GRATIS. Maar voor het versturen betaalt u wel de portokosten. Dit alles kunt u navragen bij het kantoor in Den Helder: De Jong assurantiën, Drs. Bijlweg 160, 1784 MC Den Helder Tel: 0223-688788.

Bij de SNS Bank betaalt u € 5,00 voor 20 overschrijfkaarten. U gebruikt eigen enveloppen om de kaarten te versturen, maar de porto moet u zelf betalen. U kunt voor vragen terecht bij de SNS Bank hier in Den Helder, Beatrixstraat 41-43, 1781 EM.

U kunt ze telefonisch bereiken via nummer 030-6333000. Hier kunt u zich laten doorverbinden met het kantoor in Den Helder.

U kunt ook iemand machtigen om uw bankzaken te regelen

Als u iemand wilt machtigen uw bankzaken te gaan regelen dan heeft u een bankvolmacht nodig. Bel hiervoor met uw bank hoe u dit kunt regelen. Een volmacht kunt u altijd weer intrekken. Uw rekening blijft gewoon op uw naam staan en u kunt vragen om de papieren afschriften aan u toe te sturen, maar hier zijn wel kosten aan verbonden. U kunt gewoon blijven pinnen.

Bent u in het bezit van een computer, laptop of smartphone dan kunt u alsnog overwegen om zelf te gaan internetbankieren zodat u de eigen regie houdt over uw betalingen.

De ABN AMRO geeft een cursus online bankieren op kantoor, maar u kunt ook hulp krijgen van een financiële zorgcoach thuis 0900-024.

De ING verzorgt workshops over online bankieren op kantoor. U kunt hier voor inlichtingen vragen bij de ING 020-288888.

De RABOBANK verzorgt workshops online op kantoor, maar u kunt ook gebruik maken van een adviseur aan huis.

U kunt hierover inlichtingen vragen op nummer 088-7226600, het kantoor zit aan de Verkeerstorenweg 3, 1786 PN in Den Helder.

De SNS BANK geeft eveneens een workshop op kantoor aan de Beatrixstraat 41-43. U kunt daar langs gaan voor inlichtingen of bellen met het algemeen nummer 030-6333000 en u laten doorverbinden.



Hopelijk bent u weer wat wijzer geworden nu de acceptgirokaart niet meer geaccepteerd wordt.

Marijke Verbeek

De WMO in Den Helder heeft steekproefsgewijs een vragenlijst verstuurd.

Begin mei heeft de WMO aan veel inwoners van Den Helder een vragenlijst toegestuurd met de vraag deze ingevuld te retourneren.

Deze vragenlijst is geen tevredenheidonderzoek. Als u deze invult is hij alleen bedoeld om te zien of onze WMO op de juiste manier werkt, of dat er aanpassingen gedaan moeten worden.

Inmiddels heb ik als vrijwillig ouderenadviseur deze vragenlijst ook gezien en ik kan mij heel goed voorstellen dat u deze naast u neer heeft gelegd; het is ook bijna een boekwerk. Velen van u zullen gedacht hebben: laat maar, ik doe hier niet aan mee!

Maar het is heel belangrijk dat u de vragenlijst toch invult.

Op deze vragenlijst staan ook vragen die de gemeente Den Helder helpen inzicht te krijgen in de leefomstandigheden van mensen die gebruik maken van bijv. een huishoudelijke hulp of van taxibonnen maar ook andere verstrekkingen zoals een rolstoel of scootmobiel.

Dat kan helpen om toch nog eens goed te kijken naar hoe inwoners van Den Helder in het leven staan.

De uitkomst van de vragenlijst gaat niet ten koste van dat wat de WMO voor u geregeld heeft. En u wordt echt niet gebeld als u de vragenlijst kritisch heeft ingevuld.

Inmiddels hebben velen een herinnering gehad om de vragenlijst alsnog in te vullen. U kunt dit doen tot 18 juni 2023 en ook al gaan daar een paar dagen overheen dan wordt ook uw vragenlijst vast nog wel meegenomen in het onderzoek.

Mocht u de vragenlijst niet zelfstandig kunnen invullen dan bied ik u aan om u daarbij te helpen. Dat kan zowel telefonisch, of, als u dat liever heeft, kom ik bij u langs zodat wij er samen voor gaan zitten.

Het is vooral een goede zaak als de vragenlijst eerlijk maar ook kritisch wordt ingevuld



Marijke Verbeek Tel: 759425 of 06-23792923

Verslag van een middag vol verhalen en dia's

Jaren geleden is het begonnen op uitnodiging van Ria en Bert Beentjes: een middag waarop Jan Kikkert van de Sociëteit Den Helder bij ons dia's komt vertonen met daarbij bijbehorende verhalen over de historie ervan.

Hij behandelt ieder jaar weer een ander deel van Den Helder. Vorig jaar was dat de Visbuurt. Eerst een dia-voorstelling met verhalen en in september volgde de wandeling door deze buurt waarbij Jan alles uitlegde.



Dit jaar is Tuindorp aan de beurt. En ook nu wordt er ademloos geluisterd naar Jan. Want wat kan die man vertellen zeg! En leuk ook dat sommige leden reageerden op zijn vertellingen.

Jan komt zelf ook uit Tuindorp dus is het voor hem 'gesneden

koek' om daarover te vertellen. Hij heeft Hans van der Blom mee genomen die zorgt dat de dia's op tijd vertoond worden. Het is onmogelijk om alles in dit verslag te zetten, maar sommige geef ik hierbij door. Tuindorp is vroeger gebouwd op een vuilnisbelt. Er kwamen veel wervianen te wonen. De naam Tuindorp kwam uit Engeland vandaan omdat daar veel grote tuinen waren. De wijk is op dezelfde manier, dus ruim, opgezet. De huizen in Tuindorp hadden voor de oorlog veelal grote voortuinen. Op foto's uit die tijd kun je dat goed zien. Er zijn nu nog enkele van die huizen met grote tuinen waarin men veelal groente verbouwde.

Jan begint bij de omgeving van de Brakkeveldweg in de periode voor en rond de 2^e wereldoorlog. Daar waren vroeger veel winkels, zoals een groentewinkel ('Wees slim, koop bij Grim') en kruidenierszaak 4=6 van De Vries. Een me-

vrouw vertelt dat daar haar oma en opa daar boven woonden. De ramen stond vol gekalkt met reclame.

Ook staat er nog steeds een villa van een toenmalige voorzitter van de woningstichting dhr.



Adriaanse. Die is wel wat deftig vergeleken bij de andere huizen.

Aan de andere kant van de Brakkevelweg was en is nog steeds de Tuindorpschool, die sinds een paar jaar de Floriant heet. Gebouwd in de Amsterdamse stijl met een prachtige klokkentoren waardoor hij de status van gemeentelijk monument heeft gekregen. Een bekende school die veel leerlingen had en nog steeds heeft.

Ook de speeltuin 'Eendracht leidt tot overwinning' was belangrijk: uit 1921 en later ook met een kinderboerderij. Toentertijd geopend met een muziekkorps door de Woningstichting (zie foto voorkant kافت) die vroeger Volkshuisvesting heette. Nu is buurthuis Elto erbij gekomen.

In de omgeving Bloemstraat was vroeger een bibliotheek, maar ook een soort 'winkel van Sinkel' van fa. v.d. Molen (het rommelboetje) en nog meer.

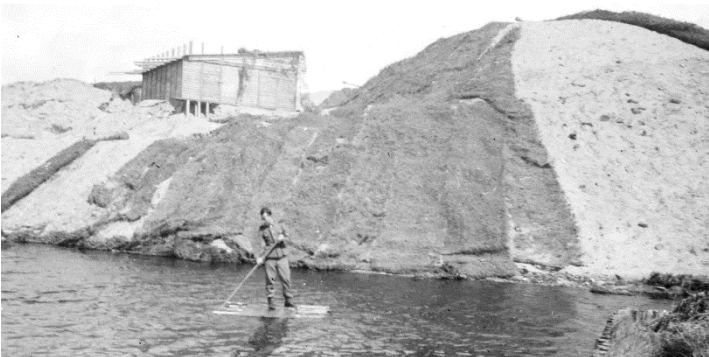
De Crocusstraat had in die tijd ook heel veel winkeltjes. Er was veel bomschade in de huizen in oorlogstijd. Je kon het goed zien op de foto's. De Violestraat was ook een gezellige straat met o.a. een slager.

Het tunneltje aan de Brakkeveldweg is ook bekend. Dat is toen gemaakt omdat men veel last had van de treinen die daar reden, waardoor de spoorbomen steeds omlaag gingen. Veel wervianen hadden daar last van.

Er zaten ook schuilkelders in de tunnel die bestemd waren voor prominente mensen uit Den Helder. Die zijn nu allemaal ontmanteld. In het begin ging het nog wel eens fout door te hoog geladen auto's die door de tunnel wilden, o.a. met een badkuip op dak. En het liep regelmatig vol met water bij slecht weer.

Fort Dirksz Admiraal is natuurlijk ook een heel bekend gebouw van vroeger. Het stamt uit de tijd van Napoleon (1811) en was het middelste fort van de Stelling van Den Helder. Om een fort is altijd water, ook hier. Dat was om de vijand tegen te houden. Tuindorp ligt tegen het fort aan. Tegenwoordig is het fort nogal geruïneerd. Er is veel brand gesticht. Het is wel zo dat de boosdoeners van vroeger nu de beste beheerders zijn. Ze zorgen ervoor dat alles op-

geruimd wordt. Heeft iemand interesse? Geef je ervoor op en je kunt zo aan de slag. Op de foto een Duitser bij het fort.



De huizen zijn nu allemaal gemoderniseerd. Een van onze leden, een mijnheer, vertelt dat hij nog weet dat ze vroeger met een slee-tje door de Anemonenstraat naar beneden konden. Dat kan nu niet meer. Woningstichting moderniseert nu veel. Je zag toentertijd duidelijk verschil tussen goedkope en duurdere huizen. Op de foto's zag je ook de bomshade. Sinds kort is bekend



dat er in Den Helder minimaal 180 bombardementen zijn geweest. Einde oorlog in 1945 vielen de laatste. De oorzaak van de vele bombardementen was hoofdzakelijk de ligging van de Rijkswerf in Den Helder. Ook de BLO-school van toen werd gebombardeerd. Nu staan er huizen voor mensen die begeleid wonen.

Jan meldde ook dat de familie Beentjes (ouders van Bert) met de kapperszaak in de Lorentzstraat woonde en dat hijzelf als kind in de Violenstraat woonde met op de hoek bakkerij Slikker.

Als laatste vertelt Jan over de 117 struikelsteentjes die op de daarvoor bestemde plekken geplaatst zijn als herdenking aan alle Joodse mensen die ter dood gebracht waren en dus niet meer terug keerden uit de oorlog.

We hebben Jan en Hans hartelijk bedankt. Wat jammer dat Bert en Ria hier niet bij konden zijn. Het was echt de moeite waard. Wat kan hij vertellen zeg. En Hans stuurde het goed aan. Ik kijk nu al uit naar de wandeling die we in augustus gaan maken met hem. De juiste datum leest u in het volgende boekje.

N.B.: 2 dagen later stonden er in de krant 2 bladzijdes vol over de fietstocht die beide mannen hebben georganiseerd door Den Helder. Die tocht ging naar de plaatsen waar bombardementen plaats hebben gehad. Ook de moeite waard.

Groet van Marja Steffens



Uiterste inleverdatum kopij en datum volgend boekje

Uiterste inleverdatum van kopij voor het volgende boekje (juli/augustus) is: zaterdag 24 juni 2023. Inleveren van stukken per e-mail naar:

redactie@kbodenhelder.nl Het volgende KBO-afdelingsblad zal tussen maandag 10 en donderdag 13 juli 2023 bij u bezorgd worden.

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

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

Contributie in 2023

Aleenstaanden € 24,50

Echtparen / Samenwonenden € 44,00

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

Rijbewijs verlengen (vanaf 75 jaar):

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

KBO Belastinghulp, Zorg- en/of Huurtoeslag:

Via e-mail: belastinghulp@kbodenhelder.nl

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

Ambulance, Politie, Brandweer bij spoed

tel.112

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



comfort & welzijn KOSSEN

Marsdiepstraat 399 • 1784 AH Den Helder

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

Betrouwbaarheid, persoonlijke aandacht en een grote keuze aan kwaliteitsproducten

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

Slapen



Zitten

Mobiliteit



Hulpmiddelen

Openingstijden

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

www.comfortenwelzijn.nl