

KBO DEN HELDER

Krachtig, Betrokken en Ondernemend



Afdelingsblad

Februari 2023



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

Bestuur KBO Den Helder

Voorzitter

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

0223-631390
1784AC Den Helder

Secretaris

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

0223-635120
1784 XT Den helder

Penningmeester

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

0223-616784
1788 KR Julianadorp

Ouderenadviseur

Marijke Verbeek
E-mail: ouderenadviseur@kbodenhelder.nl

0223-759425

Ledenadministratie en

Verspreiding afdelingsblad & Nestor

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

0223-625751
1785 DS Den Helder

Commissies:

Huisbezoeken & Ledencontact

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

06-50489649

0223-631038

Reizen

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

06 2933 0488
1788 ZC Julianadorp

Activiteiten

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

06 2031 8643
1788AS Julianadorp

PR & projecten

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

0223-642986

Redactie afdelingsblad

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

06 1231 6655/0223-645533
1788KZ Julianadorp

Website KBO Den Helder

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

0223-645410
1788LW Julianadorp

Van de voorzitter

Wat waren er enorm veel activiteiten voor u in de laatste maand van het jaar. Misschien is het zelfs wel een beetje te druk geweest. Het was in ieder geval een volle agenda voor u.



Maar uw enthousiasme en creativiteit bij het maken van kerststukjes en/of -versiering heeft menigeen doen verbazen.

En ja: het kon weer, de vertrouwde KBO kerstviering in Theater De Kampanje. Nu niet in de bekende Stadshal, maar op het podium van de Theaterzaal. Uw blijdschap, saamhorigheid en verbondenheid is mij ter ore gekomen. Mijn dank aan onze werkgroep die dit in samenwerking met vele vrijwilligers voor onze KBO'ers weer mogelijk heeft gemaakt. Dat heeft hopelijk bijgedragen aan uw Kerstmis op 25 en 26 december 2022:

“Liefde in een wereld van vrede”.

Het nieuwe jaar is alweer een maand oud. De vrijwilligers hebben er weer zin in en er zijn mooie initiatieven waarvan wij hopen dat zij u ook blijdschap zullen geven. Wanneer het kan, meldt u zich dan aan, ga er weer op uit en ontmoet ook in 2023 weer mooie mensen bij onze KBO. Doet u eens mee met een van de activiteiten of een gezellig uitje. Heel fijn want dan hoop ik u ook weer te ontmoeten. Ik kijk er naar uit.

Inmiddels heeft ons eerste uitje van dit nieuwe jaar reeds plaatsgevonden op 20 januari. De Museum Plus Bus heeft een aantal van u naar het Van Gogh-museum in Amsterdam gebracht. Ik hoop dat u genoten heeft.

2023 is voor uw KBO een speciaal jaar want de KBO Den Helder bestaat 65 jaar! Wij zullen deze dag ook niet ongezien voorbij laten gaan. Achter de schermen worden reeds door onze werkgroep ideeën uitgewisseld en is deze werkgroep Krachtig, Betrokken en Ondernemend van start gegaan om een leuke verrassing voor u voor te bereiden. Reserveert u zondag 23 april 2023 maar voor uw KBO. En volgt u alle informatie over het 65-jarig bestaan in de komende KBO-bladen.

Vanaf 1 januari 2023 behoren wij niet meer tot de Unie KBO. Wij zijn nu 1 van de 59 verenigingen binnen KBO Noord-Holland. Uw informatieblad voor alle leden van KBO Noord-Holland is nu 'De Nestor'. De Nestor komt in de plaats van het landelijk KBO-PCOB magazine. De Nestor zal u zeker aanspreken met de vele interviews en verhalen uit het dagelijks leven. Moge dit informatieblad een positieve bijdrage leveren aan uw levens- en leesvreugde.



Blijft u ook in 2023 naar elkaar omkijken, biedt een ander de helpende hand als uw medemens uw hulp nodig heeft. Hulp van een ander accepteren, betekent niet dat u gefaald hebt. Het betekent dat u er niet alleen voor staat. Laat de duisternis niet winnen van het licht.

Ik wens u allen veel leesplezier en inspiratie.

Warme groet van Floor Johns en Carpe Diem.

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



Een speciaal woord van uw voorzitter

Helaas heb ik door persoonlijke verdrietige omstandigheden geen proost met u kunnen uitbrengen op de nieuwjaarsreceptie. Tijdens onze vakantie op de Dominicaanse Republiek is mijn partner getroffen door een ernstig herseninfarct en ten gevolge hiervan op 29 november 2022 overleden.

Dit is dan ook de reden dat onze penningmeester Hans Schell, mijn honneurs op vele fronten heeft waargenomen. Mijn hartelijke dank hiervoor.

Het overbrengen van het stoffelijk overschat van mijn partner heeft 3 weken geduurd. Waarna wij hem op 29 december 2022 aan de schoot van de aarde hebben toevertrouwd.

Vele condoleancekaarten met bemoedigende woorden heb ik van u mogen ontvangen en zijn door mijn handen gegaan. Dit geeft mij een warm gevoel dat u zoveel betrokkenheid heeft getoond in deze voor mij zeer verdrietige en zware tijd. Ik dank u uit de grond van mijn hart.

Ik dank mijn bestuur dat zij de continuïteit van onze mooie KBO hebben kunnen waarborgen, samen met inspanning van de diverse commissies waardoor alle activiteiten doorgang hebben kunnen vinden.

U heeft vast ook goede voornemens voor 2023.

Ik wil u allen het volgende meegeven:

Het enige wat moet, is dat u niet alles moet.

Leef in vrijheid, blijf omzien naar elkaar.

Mocht het even niet meezitten, ren dan niet weg van het leven.

Slik het bittere weg, proef vooral het zoete.

Krachtig, Betrokken en Ondernemend



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...



Ook in 2023 wandelen we iedere dinsdagmiddag door onze mooie natuur.

We starten vanaf Restaurant/Koffiehuis Deugeniet. Dit restaurant is bekend van het maandelijkse koffiedrinken. U vindt het op de hoek van de Wezenstraat / Beatrixstraat. 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 koffiehuis 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 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

De drukste maar ook gezelligste maand van het jaar ligt weer achter ons. En een blanco nieuw jaar is inmiddels begonnen. De nieuwjaarsreceptie is alweer voorbij. Het verslag van deze gezellige middag vindt u verderop in ons boekje. We beginnen dit keer rustig met de activiteiten. De eerste spelletjesmiddag o.l.v. Ria en Bert is alweer geweest en de volgende staat gepland!

We hopen ergens in de komende maanden ook nog een **Samen uit eten** te kunnen plannen, dit hoort en leest u zo spoedig mogelijk.

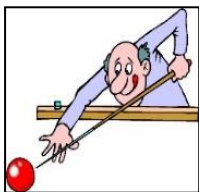
Verder is het nog steeds belangrijk dat u afbelt als u klachten hebt. Ook is het belangrijk dat u zich **aanmeldt** voor activiteiten, i.v.m. eventueel afbellen.



- **Woensdag 8 februari 2023: koffiedrinken** voor eigen rekening in het gezellige Koffiehuis "Deugeniet" aan de Beatrixstraat 13b. Aanvang: 15.00 uur.

Aanmelden verplicht: bij Joke v.d. Ploeg, tel. 645400.

Aanvang: 13.30 uur/ zaal open: 13.00 uur. Volgende keer: 8 maart 2023.



- **Vrijdag 10 februari 2023: klaverjassen, keezen en biljarten.** Onze maandelijkse supergezellige spelletjesmiddag in Buurthuis West End. Doet u hier voor de **eerste keer** aan mee? Dan moet u zich **hiervoor aanmelden** bij: Bert en Ria Beentjes, tel. 0226-785366. Komt u altijd, maar kunt u een keer niet? **Dan graag afmelden.**

Anders wordt er voor niets op u gerekend! Kosten: € 4,00;

niet-leden € 5,00; voor de biljarters kost het € 5,00 p.p. Graag gepast betalen aan de deur.

Aanvang: 13.30 uur/ zaal open: 13.00 uur.

Volgende keren: **10 maart en 14 april 2023.**



- **Woensdag 22 februari 2023: koffiedrinken in Julianadorp** voor eigen rekening. Bij eFFE in 't Dorp op het Loopuijtpark.

Aanvang: 15.00 uur. Volgende keer: 22 maart 2023.

Aanmelden verplicht bij Wilma Schell: 0223-616784.

Attentie: u hoeft niet speciaal in Julianadorp te wonen, u bent ook van harte welkom als u ergens anders vandaan komt!

Noteert u alvast in uw agenda:



Zondag 23 april: 65-jarig bestaan van KBO Den Helder.

Vrijdagmiddag 28 april: een gezellig middag met Wil Gorter van het vermaarde Hoedjesmuseum. In West End.



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

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

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

Van de penningmeester

HERINNERING BETALING CONTRIBUTIE 2023

In mijn brief van november 2022 met de aanbieding van de girobetaalkaart heb ik verzocht om de contributie voor het jaar 2023 te betalen **vóór 1 januari 2023.**

De meeste leden hebben aan dit verzoek voldaan, echter ook een groot aantal leden nog niet. Deze leden vraag ik nogmaals om de contributie zo spoedig mogelijk te voldoen.

Indien u twijfelt of u de contributie voor 2023 wel of niet heeft betaald, kunt u daarover altijd met mij contact opnemen. Tel. 0223-616784.

De contributie dient overgemaakt te worden op het rekeningnummer:

NL 53 INGB 0002 9735 71 t.n.v. KBO Den Helder

Gaarne onder vermelding: contributie KBO 2023.
Mijn dank voor uw begrip en medewerking.

Vacature penningmeester



Een mooie mededeling:

De uitstaande vacature voor het penningmeesterschap **is bij de-
ze ingetrokken.** In goed overleg met het bestuur en het
thuisfront heb ik besloten mijn functie als penningmees-
ter voor onbepaalde tijd voort te zetten.

Mijn dank voor uw vertrouwen
Hans Schell – penningmeester



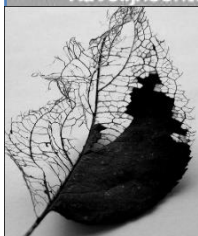
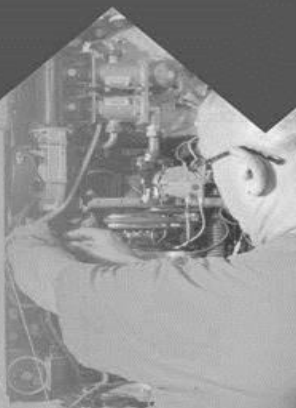


Wilms onderhoud- storing

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

Ontzorgt. Lost op. Direct.

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



PERSOONLIJK, STIJLVOL EN BETROUWBAAR

MEREBOER UITVAARTZORG

Gecertificeerd met het Keurmerk Uitvaartzorg.



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



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

Mevrouw M. Mulder-Oldersma

Mevrouw C.M. Smit-Koot

Mevrouw E. Remmers-van Beek

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

Ledenadministratie

Nieuwe leden:

Dhr. C.P. Zonneveld

Mevr. M.E. van den Ende

Dhr. R.C. Bos

Dhr. S.P. van Dortmont

Mevr. I.G. van Doesburg

Dhr. H. Kosse

Mevr. C.M. Kramer

Wingerdstraat 23
1783 HJ Den Helder
Willem Barentszstraat 201
1782 WZ Den Helder
Middelzand 5307
1788 HC Julianadorp
Petrus Planciusstraat 13
1782 VH Den Helder
Kijkduinlaan 6
1789 AE Huisduinen
Kruiszwijn 5006
1788 RC Julianadorp
Molenvaart 181
1761 AD Anna Paulowna

Verhuisd naar:

Mevr. L. Kranenburg

Mevr. M.M. Krijnders

Bernhardplein 32
1781 HH Den Helder
Javastraat 121
1782 DC Den Helder

HET IS GELUKT

Per 1 februari a.s. gaat Janny Bosma de ledenadministratie van mij overnemen en de afdelingsbladen bezorgen bij de bezorgers. Ik ben hier erg blij mee!

U bent alleen wel gewend dat de afdelingsbladen tussen donderdag en maandag werden bezorgd.

Dat gaat veranderen: vanaf eind februari zal dit gebeuren

tussen de maandag en de donderdag (1 week later)

Janny haar gegevens vindt u aan de binnenkant van het afdelingsblad.

Dus **bij wijzigingen** (verhuizen, opzeggen, overlijden) of opgave van een nieuw lid belt u **625751** of per mail naar ledenadministratie@kbodenhelder.nl

Groetjes, Wilma Schell

Note van de redactie:

Wilma, heel erg bedankt voor je enorme inzet om de ledenadministratie op orde te houden. Wij waren er blij mee.

We hopen dat je het nu wat rustiger gaat krijgen en dat je gezondheid daardoor weer beter wordt. Fijne tijd gewenst, Marja



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



SeniorenFitness
RugFit
Bekkenbodemtherapie
Medisch Fitness
Medical Taping

Waterkeringsweg 30a Schootenweg 2f Landbouwstraat 66
WWW:FYSIODESCHOOTEN.NL
INFO@FYSIODESCHOOTEN.NL
0223-632723 0223-660434



Slagerij & Worstmakerij Konijn

Marsdiepstraat 268 Den Helder

Tel. 0223 – 61 82 82

www.slagerijkonijn.nl





Nieuws van de Commissie Reizen

Het nieuwe jaar is inmiddels al bijna een maand oud en deze tijd hebben wij goed gebruikt. Allereerst om alle lieve kaartjes met beste wensen en mooie woorden te lezen en te genieten van kleine verrassingen. Dank u wel daarvoor.

Maar we zijn ook druk geweest met het uitwerken en afspraken maken voor de vakanties en de eerste dagtochten. In dit afdelingsblad de uitnodiging voor de Lady's Day, een dagje shoppen voor de dames in een prachtige modezaak in het midden van het land. Nu het aanbod van damesmode in onze stad steeds minder wordt en via internet kopen geen optie is voor u, hopen wij met deze speciale dagtocht veel dames te verblijden. Van der Klooster Mode bestaat 45 jaar, heeft een prima reputatie en daar gaan we graag heen. Een echt dagje uit met koffie met gebak, lunch en diner en een modeshow.

U heeft tot 20 februari a.s. de tijd om u aan te melden!



Waar velen van u naar uitkijken is het Reisboekje voor 2023 en jawel dit heeft u met dit afdelingsblad in uw brievenbus gevonden. De tijden zijn veranderd, de prijzen van hotels en busvervoer zijn niet meer als vorig jaar, helaas. Maar wij hebben geprobeerd voor u twee mooie vakanties te realiseren, met een goede verzorging en mooi programma voor een redelijke prijs. In mei 7 dagen naar Duitsland en begin augustus 5 dagen naar Lunteren.

Wij hopen zo ook dit jaar vele leden een mooie vakantie te bezorgen. Mocht er veel belangstelling zijn voor onze vakanties dan gaan we zeker nieuwe plannen maken en komt er een vervolg op dit Reisboekje van 2023. Kortom, wij hebben er weer zin in en nodigen u van harte uit om dit jaar weer met ons op stap te gaan. Heeft u vragen of wilt u informatie, dan kunt u ons bellen op 06-29330488 of mailen naar kbodh.reizen@gmail.com.

Een warme groet van Nel, Thea, Irene en Ria

Kerststukjes maken

We waren het al eerder van plan, maar net als bij veel andere activiteiten was ook dit weer eens opgeschoven. Maar.... nu konden liefhebbers toch aan de gang: zelf een leuk kerststuk maken. 22 Personen meldde zich aan!! Net als bij de creatieve middag hebben we iedereen die kwam, opgeroepen om materialen mee te nemen die ergens in een kast lagen te versloffen. En dat lukte: de tafel met materialen pulde uit.

Samen met nieuw gekochte materialen, takken uit eigen en gemeente tuinen was er heel veel keuze. Het mes sneed hierdoor aan 2 kanten: wat de een niet leuk meer vond, vond een ander wel leuk, de kasten raakten minder vol en de prijs bleef hierdoor laag!



Ook handig: er waren veel kniptangen aanwezig, net als lijmtangen, mesjes en andere hulpmiddelen.

Er waren veel voorbeelden een paar keer uitgeprint.

Maar over het algemeen had iedereen een eigen idee. En een paar leden van de commissie activiteiten liepen rond om mensen te helpen of tips te geven. Koffie, thee en lekkers was er uiteraard ook!





Belastingaangifte 2022

Ook dit jaar kunt u een beroep doen op onze KBO-belastinginvullers (Huba's) om uw aangifte over 2022 in te vullen en te laten kijken naar zorg- en huurtoeslag. Dit laatste is belangrijk omdat zowel de AOW als de pensioenen dit jaar geïndexeerd worden. Als het inkomen te laag is ingeschat over 2023, dan wordt het aan het einde van het jaar terugbetalen en dat vindt niemand leuk. KBO-leden die al eerder gebruik gemaakt hebben van deze service krijgen dit jaar geen nieuwe machtigingscode toegezonden. Vanaf eind februari kunt u dus met uw belastinginvuller een afspraak maken om bij u langs te komen.

Wanneer u voor de eerste keer gebruik wilt maken van deze service hebben de hieronder vermelde belastinginvullers het BSN-nummer en geboortedatum van u en uw eventuele partner nodig om de benodigde machtiging(s) code(s) aan te vragen. Binnen 5 werkdagen ontvangt u deze machtigingscode(s) per post op uw adres thuisbezorgd. Daarna kunt u deze code(s) doorgeven aan de door u gekozen Huba en met hem/haar een afspraak maken om bij u langs te komen. Voor het invullen van de belastingaangifte mogen wij voor de gemaakte kosten € 12,50 in rekening brengen. Z.o.z.



Dit zijn de belastinginvullers:

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

De volgende gegevens zijn nodig voor een juiste invulling van uw aangifte:

- Inkomsten: - uw jaaropgaven 2022 van AOW en pensioenen.
- Bankrekeningen: - het jaaroverzicht 2022 van uw betaalrekening(en)
- het jaaroverzicht 2022 van uw spaarrekening(en)
- het jaaroverzicht 2022 van uw beleggingen.
- Wonen (eigen huis): - de WOZ-waarde van uw huis met peildatum 1 januari 2021
- de jaaropgaven van uw hypotheek
- bij koop of verkoop van uw woning, de notaris-rekening.
- Aftrekposten: - zorgkosten die u niet vergoed hebt gekregen
- giften aan Algemeen Nut Beogende Instellingen.
- Overig: - gegevens van leningen en andere schulden
- gegevens betaalde lijfrentepremies
- gegevens over dividend
- de voorlopige aanslag inkomstenbelasting 2022
- gegevens huur- en zorgtoeslag 2022 en 2023.

Vanaf 1 maart kan de aangifte inkomstenbelasting ingevuld worden, maar dient uiterlijk voor **1 mei 2023** ingeleverd te zijn bij de Belastingdienst. Mocht u geen bezoek kunnen of willen ontvangen, laat het ons dan weten. De benodigde gegevens kunnen dan op het huisadres van de vrijwilliger afgegeven worden of kan er uitstel tot 1 september bij de Belastingdienst aangevraagd worden.

Ben de Kleijn.

Bijdrage van Wilma

Jopie de parkiet



Na heel lang te hebben gezeurd om een parkietje krijg ik uiteindelijk op mijn elfde verjaardag een parkietje.

Een heel jong groen parkietje, net uit het nest. Als ik thuiskom uit school of vrij ben dan is Jopie bij me. Zo jong als hij is, zoekt hij nog de warmte van mijn lichaam. Hij kruipt in mijn nek tussen mijn haren, in mijn warme handen, tussen mijn kleding, onder mijn kleding. Ieder warm plekje weet hij te vinden. Kort gezegd, ik ben zijn moeder. Ik leer hem met heel veel geduld praten. Constant dezelfde woorden herhalen en op een dag ...praat hij me na. Als ik thuiskom van school en ik huiswerk moet maken, zit hij bij me. Knaagt aan het papier, bijt aan mijn pen en zit op mijn schouder in mijn oor te kletsen. Ik ben gelukkig met Jopie. Ik hou immens veel van het beestje!

Op een zomerdag zijn we klaar om op vakantie te gaan. Maar Jopie dan, denk ik in paniek! Ik vraag mijn moeder of hij mee mag. In de eerste instantie heeft ze liever dat hij bij tante Han blijft, want met een parkiet op vakantie is niet zo handig. Maar ze weet ook dat Jopie en ik onafscheidelijk zijn. Uiteindelijk zwicht ze en mag hij mee. Ik op de achterbank met Jopie naast me in zijn kooitje gaan we op pad. Van Den Helder naar Friesland.

Na terugkomst wordt Jopie ziek. Ik probeer alles om hem beter te maken. Water geven, voeren en warmte geven. Niets lijkt te helpen. Ik word angstig en verdrietig en zoek hulp bij mijn moeder. Zij weet ook niet hoe we Jopie beter moeten maken. Maar uiteindelijk laat ze de dierenarts komen. Helaas kan die vriendelijke man mijn Jopie niet beter maken. Hij overlijdt. Misschien moeilijk voor te stellen voor een ander maar ik ben er zo verdrietig van dat ik zeker twee dagenlang heb gehuild.

Later heb ik me nog wel eens afgevraagd hoe mijn moeder het voor elkaar heeft gekregen om een dierenarts een huisbezoek te laten afleggen voor een parkietje! Waarschijnlijk heeft ze mijn verdriet goed gevoeld en op de man ingesproken waardoor hij toch is gekomen. Nu kan ik haar daar nog dankbaar voor zijn...



Groet van Wilma Wilman



KBO Lady's Day met modeshow donderdag 23 maart 2023

Een nieuw jaar ligt voor ons en wij kijken uit naar leuke uitstapjes en mooie vakanties. Te beginnen met een uitnodiging van firma van der Klooster die dit jaar 45 jaar bestaat. Al enkele jaren waren wij daar te gast voor zo'n gezellige lady's day, een dagje uit met modeshow en allerlei lekkers! Voor u, onze leden, die graag een dagje uit gaan en ook goed gekleed voor de dag willen komen. Begin het voorjaar goed met een fleurig nieuw setje en verheug u op mooie dagen.

Wij nodigen u uit voor deze feestelijke Lady's Day op **donderdag 23 maart**. Het is dan kort voor Pasen en de voorjaarscollectie hangt in de winkel. Zij hebben een collectie voor dames van 50+, in diverse stijlen en in de middelste prijsklasse. U vindt hier kleding uit de collectie van Gerry Weber en Ra-be, maar ook minder bekende merken en speciale feestaanbiedingen.

Het vertrek is vanaf het eerste opstappunt om 07.30 uur. Nadat alle dames zijn ingestapt gaan we op weg naar Boskoop waar we ontvangen worden met koffie en gebak. Dan is het tijd voor de modeshow met de nieuwe modekleuren van dit jaar. Er is een grote variëteit aan stijlen en het is in vele maten verkrijgbaar. Hierna staat in de ontvangstruimte een eenvoudige lunch met belegde broodjes en krentenbollen voor ons klaar. Dan splitst de groep zich in tweeën! De ene helft gaat naar de pubquiz en de andere helft mag een kijkje nemen in de winkel. Natuurlijk mag u volop passen, daarbij is deskundig advies altijd aanwezig. Na ongeveer een uur wisselen de groepen.

Rond 15.00 uur sluiten we af met een verrassing. Daarna gaan we weer op weg naar Den Helder, maar onderweg stoppen we voor een heerlijk 3-gangen diner. Wat zullen we dan veel te praten hebben na zo'n modedag!

Gaat u ook met ons mee? **Aanmelden kan tot 20 februari a.s.**

Kosten voor deze dagtocht: KBO-leden € 55,00 niet-leden € 62,00 p.p.

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

Opstapplaatsen:

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

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

**KBO Commissie Reizen, Zwanenbalg 1312 - 1788 ZC Julianadorp.
Het verschuldigde bedrag overmaken bij aanmelding op rekening
NL65 INGB 0003573106 t.n.v. KBO afd. reizen Den Helder.
Uiterlijk 1 maart 2023 dient het bedrag te zijn overgemaakt.**

Donderdag 23 maart 2023
KBO Lady's Day met modeshow
Aanmeldingsformulier



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

Opgave evt. 2^e aanmelding

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

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

KLAVERJASSEN, KEEZEN EN BILJARTEN!!



Vrijdag 13 januari jl. hadden we onze eerste maandelijkse spelletjesmiddag van dit nieuwe jaar West End! De opkomst was prima en iedereen was in opperbeste stemming!!

Dit keer waren de keezers in de meerderheid, wat nog nooit was gebeurd. Er waren 5 tafels met keezers en 4 tafels met klaverjassers! Er werd naar hartenlust gekeezd en geklaverjast en vooral veel gelachen!

Bij het klaverjassen was Fien de winnaar met 4895 punten!

De poedelprijs ging naar Tiny Noordeloos met 4197 punten!

Gaan we verder met de keezers en daar ging Ada Bouwman er met de 1^e prijs van door met 27 punten!

Voor de poedelprijs is er ook een prijs uitgereikt; maar helaas is dat briefje op de één of andere manier kwijt geraakt, onze excuses hiervoor!



Ook de biljarters mochten terug kijken op een hele gezellige middag!!

Wij kijken in ieder geval terug op een onwijs gezellige middag en hopen jullie weer terug te zien op vrijdag 10 februari a.s.!!



Groet van Ria en Bert

Column: De samenleving vergrijst.....

Vandaag 13 januari heb ik met stijgende verbazing gekeken naar Meldpunt, het consumentenprogramma van Omroep Max. Hierin werd gekeken naar de ouderenzorg en werd er gesproken van een zorginfarct in de zorg.

Ook ik wist natuurlijk wel dat minister Conny Helder een voorstander is van langer thuis wonen. Zij is ervan overtuigd dat de verpleeghuiszorg alleen bedoeld is voor zeer kwetsbare ouderen. En dat de bestaande 130.000 verpleeghuisbedden voldoende moeten zijn. Maar op dit moment staan er 4.700 mensen op de wachtlijst voor een verpleeghuisbed. Dit zijn niet alleen maar kwetsbare ouderen met een dementie maar ook mensen met een lichamelijke aandoening.

Mevrouw Helder denkt dat ouderen beter geclusterd kunnen gaan wonen in appartementen waar zij elkaar kunnen ondersteunen. Een wereldidee zou je denken, maar voordat ouderen in deze tijd bedenken dat gelijkvloers wonen misschien een optie zou kunnen zijn, is daar meestal een goede reden voor. Want wonen in het huis waar je herinneringen gemaakt hebt is voor menig oudere "de" plek om oud te worden.

In Meldpunt lieten ze het geclusterd wonen ook zien, mooie ruime appartementen, je kon er gezamenlijk eten en er was ruimte genoeg voor activiteiten en ontmoeten. Maar als mensen zorg nodig hadden van bijv. de wijkverpleging, kwam deze gewoon van buiten.

Ook de opvolging van de alarmering bij problemen kwam van een organisatie van buiten. Binnen het appartementencomplex was geen zorg aanwezig. Er woonden nu allemaal redelijk vitale senioren maar zij wisten wel te vertellen dat als zij echt "zware" zorg nodig hadden, zij hun mooie onderkomen moesten inleveren voor een kamer in het verpleeghuis.

En wees eens eerlijk: bijna niemand die op leeftijd is, ziet hier naar uit.



Mijn vraag is dan ook heeft u wel eens nagedacht over uw toekomst? Wilt u ook kost wat kost in uw eigen huis blijven wonen? Als dat kan is het een prima optie maar dan is het zaak om goed na te denken aan welke voorwaarden uw huis moet voldoen.

Ik zal er één noemen, allereerst zou ik u een alarmering aanraden. Mocht u vallen of niet lekker worden dan kunt u de

alarmknop gebruiken en komt er altijd iemand kijken.

Maar ik geef ook toe dat de aansluiting van deze alarmering best veel kost; alleen al de aansluiting kost € 59,00 en u heeft ook een sleutelkluisje nodig. Dat kunt u huren voor € 6,95 per maand of kopen voor € 169,00. Het kluisje bij uw voordeur ophangen kost € 47,50. Daarna komen nog de maandelijkse kosten. Er zijn twee pakketten: het basispakket kost € 22,50 per maand maar dan moet u 3 personen opgeven die gebeld kunnen worden als u alarmeert en



die bij u kunnen gaan kijken.

U kunt ook aan de Omring vragen de alarmering op te volgen dit kost

€ 26,80 per maand plus € 9,00 voor de opvolging. Veel ouderen vinden dit alles toch in deze dure tijden weer een extra hap uit het maandelijks budget en gaan er over nadenken. Maar een alarmknop om uw nek of aan uw pols geeft wel een veilig gevoel bij het langer thuis blijven wonen.

Rond de jaarwisseling kreeg ik een column toegestuurd van Marcel Levi, een arts die u vast nog kent uit de coronaperiode. Toen woonde hij nog in Engeland en was daar directeur van een ziekenhuis. Marcel Levi werkt inmiddels weer in Nederland, hij is internist en Hoogleraar Geneeskunde.

Lang heb ik erover nagedacht of ik die column met u zou delen maar naar aanleiding van de bevindingen van het programma Meldpunt het ik besloten dit toch te doen.

Het syndroom van Vattenfall

Een prominent thema bij mijn afgelopen kerstweekenddienst in het ziekenhuis was "Oud en Koud". Dat wil zeggen, er was een gestage stroom ouderen die met een extreem lage lichaamstemperatuur thuis op de grond door burens of familie werd aangetroffen en meer dood dan levend naar het ziekenhuis werden gebracht. Natuurlijk zien wij vaker mensen met onderkoelingsverschijnselen op de spoedeisende hulp, maar in die week duidelijk een stuk meer dan in voorgaande jaren. En eigenlijk hadden ze allemaal hetzelfde verhaal: ouderen met een broze gezondheid die vanwege hun matige conditie nauwelijks de deur meer uitkomen, en het net redden met de hulp van familie, burens en de thuiszorg. Met een krappe beurs en een niet inflatiebestendige AOW en een klein pensioentje, is er nauwelijks enige financiële ruimte.

En met het nieuwe item dit jaar: de dappere poging om de verwarming zoveel mogelijk uit te laten omdat ze overvallen zijn door een hogere energierekening en enorme opslagen op hun voorschotbedragen. Met de angstaanjagende verhalen over gastronomische gasnota's die hen te wachten staan.

En behalve dat ze het voortdurend koud hebben, raken ze als het even tegen-

zit door een simpele luchtweginfectie of een blaasontsteking in de problemen. Ze vallen als het ware in het ijskoude wak van sociale onrechtvaardigheid en worden in de beste gevallen nog net op tijd in huis met een te lage temperatuur en door de ambulance afgeleverd in het ziekenhuis met een levensbedreigende lichaamstemperatuur.

Zie hier in een notendop een nieuwe ziekte "Het syndroom van Vattenfall". In het rijke Nederland vinden we het kennelijk doodnormaal dat ouderen in een koud huis op de vloer gevonden kunnen worden. Over de schrijnende tegenstelling tussen onderkoelde ouderen en energiemaatschappijen die er meer dan warmpjes bij zitten, zal ik het maar niet hebben.



De waanzinnige druk om maar werkelijk iedereen thuis te laten wonen, gepaard gaande met een steeds verdere afbouw van verpleeg- en verzorgingshuizen eist zijn tol. Natuurlijk vinden veel mensen het fijn om zelfstandig te blijven wonen, maar er is een groeiende groep ouderen voor wie dit een brug te ver is.

Bij de steeds ouder wordende ouderen met een fragiele gezondheid en verminderde mobiliteit leidt het maar al te vaak tot extreme eenzaamheid.

Daardoor ontstaat er een mentale achteruitgang, psychische problemen en alleen al door deze achteruitgang een toename van lichamelijke klachten.

Wat is er zo verkeerd aan een plek waar je laagdrempelig om een helpende hand kunt vragen en wat gezelligheid en aanspraak kunt hebben van medebewoners? Maar onze regering gaat vooral om financiële redenen fanatiek door met het afbouwen van capaciteit van tijdelijke en langdurige zorg buiten de deur. Hoe kun je als minister volledig voorbijgaan aan noodkreten van huisartsen en mantelzorgende familieleden?

Dat kun je alleen als je ijs- en ijskoud bent.

m.levi@parool.nl

Marcel Levi



Na het lezen van deze indringende column zult u net als ik onder de indruk zijn hoe Dr. Marcel Levi dit verwoord heeft.

Ik hoop dat u nooit in deze situatie terecht komt want dit is ten hemel schreiend. Daarom toch maar eens nadenken over uw toekomst: hoe lang kan ik nog zelfstandig wonen? En wat heb ik daarvoor nodig?

Als vrijwillig ouderenadviseur wil ik u daar graag bij helpen. U mag mij bellen of mailen. Tel: 759425 of 06-23792923 mail: verbeek.mwc@gmail.com

Marijke Verbeek

Verslag van de 3-daagse Kerstsfeer reis 2022

Op dinsdag 22 november 2022 vertrokken we om precies 09.30 uur met 39 personen vanaf de Vredeskerk voor de Kerstsfeerreis naar Assen. Chauffeur Willem vertelde dat hij was geboren in 'ons' Den Helder. En hij vond het wel bijzonder om met onze groep drie dagen op stap te gaan. Rond half 12 kwamen we aan bij het Hof van Dwingeloo waar we de lunch kregen aangeboden. Iets te vroeg maar het eten was fantastisch. Na het eten was er nog tijd voor een ommetje door het dorp. Daarna met de bus op weg naar Westerbork voor een bezoek aan het Museum van Papierknipkunst. Eenieder mocht ook zelf iets knippen en we kregen een rondleiding over de tentoonstelling. Bij het vertrek ontving iedereen nog een leuk aandenken. Daarna gingen we nog lekker shoppen in het dorp in Kerstsfeer waarna we op weg gingen naar ons hotel in Assen.

Bij City hotel De Jonge kregen we de kamersleutel en konden we even relaxen. Een prachtige kamer met veel ruimte, daarna naar beneden waar een heerlijk diner werd geserveerd. 's Avonds werden we in groepjes verdeeld en mochten we spreekwoorden en gezegdes zoeken van een tekening. Er waren wel 30 aanwijzingen in de tekening verborgen. Voor de beste speurders was er een aardigheidje. En dan lekker naar bed want het was een mooie en vermoeiende dag.



Bij het ontbijt van de tweede dag was er voor iedereen een kleine verrassing van Sint en Piet. Na het heerlijke ontbijt was er nog wat tijd om een kijkje in het centrum van Assen te nemen. Tegen het middaguur gingen we met de bus naar de Kerstmarkt in het Duitse plaatsje Leer. Daar konden we de hele middag verblijven voor we rond vier uur weer richting hotel reden.



Iedereen had wel iets gekocht op de Kerstmarkt en had zich deze dag prima vermaakt.

Deze avond weer een heerlijk diner en ook nu weer een leuk aandenken voor iedereen, een kerstlichtje voor de donkere dagen. 's Avonds was er een leuke bingo en trakteerde Jan-nie, die bingo was, op bitterballen.

En dan breekt alweer de laatste dag van dit gezellige samenzijn aan. We gingen naar Elburg met als eerste een bezoek aan bakkerij-maalterij Schuld. Na een duidelijke uitleg over molens en een heerlijke lunch mochten we de molen en de bakkerij bezichtigen. Speculaas en chocoladeletters werden er gemaakt en konden we van alles proeven. Daarna nog een uurtje om te wandelen en winkels kijken in het oude historische centrum van Elburg. En dat alles met een zonnetje en een aangename temperatuur, wat boften we toch.



Voor het afscheidsdiner reden we naar Wognum waar bij restaurant Stam een heerlijk diner voor ons was bereid. Rond 20.00 uur kwamen we weer terug in Den Helder waar koffers, tassen en rollators uit de bus werden gehaald. Daar wachtten weer onze ophalers en een aantal taxi's om iedereen weer veilig thuis te brengen. Het was een bijzonder leuke driedaagse met dank aan de chauffeur die de hele reis heel behulpzaam en alert was voor iedereen.

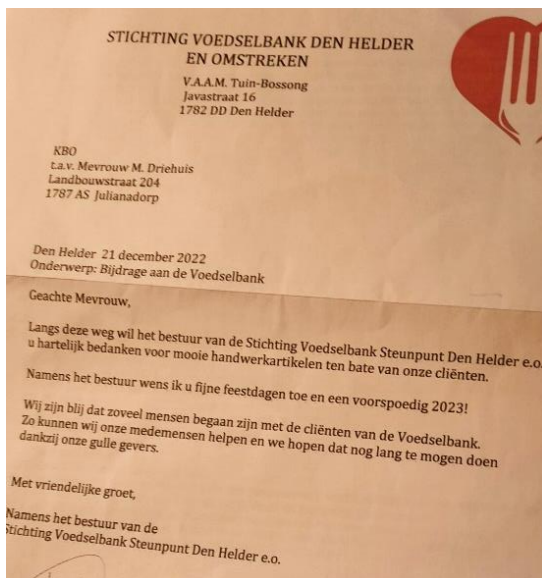
En veel dank aan de Commissie Reizen van KBO Den Helder voor deze hele mooie en goed verzorgde 3-daagse Kerstsfeerreis. Opgetekend door een medereiziger.

Dank aan alle breisters en haaksters!

Ik ben zo trots dat ik twee tassen en een grote doos met allerlei sjaals en mutsen en prachtige driekanten omslagdoeken in allerlei kleuren naar de voedselbank in de Morgensterkerk kon brengen. Woensdags voor Kerstmis heb ik alles daar gebracht, u kunt aan onderstaande bedankbrief zien dat ze er erg blij mee waren.

Ook de losse wol die erbij zat werd in dank afgenomen. Een geslaagde activiteit. Nogmaals dank u wel.

Groetjes, Marty Driehuis



Kerstfeest in Schouwburg de Kampanje 2022



Na twee jaar corona zag het er naar uit dat de jaarlijkse kerstviering weer een dag kon worden van elkaar ontmoeten. De twee jaren van thuis de viering volgen via de televisie was een prima alternatief, maar weer samen zijn gaf vooraf al een warm gevoel.

De voorbereidingen werden opgestart met een heuse kerstcommissie, bestaande uit de commissie PR en enkele leden van de commissie activiteiten. Dit alles met als doel dat de Kerstviering 2022 weer zou zijn als voor 2020.

Dit jaar was de Stadshal geen optie en werd er gezocht naar een alternatieve plek in de Kampanje. Die alternatieve plek werd de grote toneelzaal en wel op het podium. Mede door de goede begeleiding van de schouwburg werden onze eerste zorgen daarover weggenomen. Het podium zou ruimte bieden aan 130 personen, maar de gang naar dat podium baarde ons wat zorgen. Al die leden die langs een hekje moesten en daar dan een laag liggende vloer zien...maar ook deze zorg bleek onterecht.

De vloer kon omhoog, er werden stoelen verwijderd en het podium werd een stuk ruimer. De foyer van de grote zaal werd gebruikt voor de zaken die horen bij een feest als de KBO-kerstviering.

Er was ruimte voor de garderobe gecreëerd, een tafel om de aanmelding te doen, en voor de gastvrouwen en die ene gastheer was er ook een aparte tafel voor het ophalen van een zakje met instructies en andere benodigdheden. Al vroeg reden de taxi's af en aan. Wat een feest om elkaar in betere tijden weer te kunnen begroeten.

De dag begon met koffie en thee en het nodige lekkers, daarna kon Nel Donkers de dag openen met een woord van welkom.



En zoals gebruikelijk werd de gebedsviering geopend met het herdenken van onze overleden leden. De 33 kaarsjes, voorzien van een naam, werden na het noemen van de naam ontstoken. Zij zouden als teken van verbondenheid tijdens de viering blijven branden. De gebedsdienst werd door de aanwezige leden zeer op prijs gesteld en mede door het gelegenheidskoor en de muzikale begeleiding was het weer als vanouds.



Na de viering werd de KBO-borrel geserveerd en werd iedereen getrakteerd op verschillende soorten krentenbrood. Met een toast op deze zo mooi begonnen kerstdag werd overgegaan naar de volgende stap op deze dag. Het koor Flamboyant was inmiddels klaar voor een optreden; ook dit was een groot succes. Met mooie kersliederen en muziek uit het verleden werd dit optreden voor veel leden een feest van herkenning.



Na dit optreden, dat werd afgesloten met een groot applaus, was het tijd voor een attentie voor alle koorleden. De tijd vóór de lunch werd gebruikt om met elkaar bij te praten of even de benen te strekken. Intussen maakte het personeel van de Kampanje zich klaar om de lunch te serveren. De gastvrouwen en de gastheer verzorgden de

soep, en in zeer korte tijd na een moment van stilte voor gebed was iedereen klaar voor de lunch.

De heerlijke broodjes die daarna volgden zagen er heel mooi uit en er was voor elk wat wils. Van de koffie en thee en de door de gastvrouwen aange-reikte melk en karnemelk werd eveneens gretig gebruik gemaakt.



Maar het slotakkoord van deze heerlijke goed verzorgde lunch was wel het dessert dat niet alleen oogstrelend was maar ook smaakte zoals het eruit zag (zie de voorkant kapt). Ook was er een heel bijzonder toetje met een vuurwerkfontein voor een jarige die deze dag de leeftijd van 94 jaar bereikte!!

Rond 13.30 sloot Nel Donkers deze prachtige dag af met een woord van dank aan eenieder die deze dag tot een succes gemaakt heeft. Onze gastvrouwen en -heer werden nog verrast met een kleine attentie als blijk van waardering voor de inzet om deze dag met vlag en wimpel te laten slagen.

Marijke Verbeek



Een geslaagde Nieuwjaarsreceptie

Op vrijdag 6 januari 2023 had het bestuur de leden van onze KBO uitgenodigd voor de nieuwjaarsreceptie. Vanaf 14.30 was iedereen uitgenodigd om gezamenlijk te toosten op een splinternieuw jaar.

Veel leden hebben van deze uitnodiging gebruik gemaakt en binnen de kortste keren werden tafels aan elkaar geschoven of met stoelen de kring groter gemaakt. Gelukkig waren de leden die door ziekte de kerstviering op de valreep moesten afzeggen bij deze bijeenkomst weer aanwezig.

Bij binnenkomst stonden de penningmeester en de secretaris klaar om als eersten de beste wensen in ontvangst te nemen. Tijdens het openingswoordje vertelde de penningmeester dat onze voorzitter Floor Johns om persoonlijke redenen niet aanwezig kon zijn vandaag.

De middag startte met koffie of thee en een koekje, ook deze middag stond geheel in het teken van gezellig samenzijn. Na de koffie werd de nieuwjaarsborrel geserveerd samen met een knabbeltje en een hapje en bracht de penningmeester een toast uit op het nieuwe jaar. Zijn wens was een mooi en gezond jaar voor alle aanwezigen, maar hij hoopte ook op een goed en gezellig KBO jaar. Met een "proost" van alle aanwezigen werd het nieuwe jaar dan ook ingeluid. Een jaar waarin wij ons 65-jarig jubileum hopen te vieren samen met heel veel leden.

Tot slot droeg Gré Laagland een gedicht voor; passend bij dit nieuwe jaar. Dit mooie gedicht willen wij u dan ook niet onthouden.

Bladzijde voor bladzijde....

Bladzijde voor bladzijde
Schrijf je een nieuw verhaal
van 365 dagen, van jaar in jaar uit.
Het vorige jaar gaat de kast in
waar het langzaam vergeelt
en "verleden" wordt.



Het nieuwe verhaal
moet je nog schrijven,
je weet zelf nog niet goed hoe.
Het is een verhaal vol verwachting
vol vraagtekens.
Vandaag is het een verhaal dat vlot verloopt
en morgen krijg je nauwelijks een letter op papier.

Ook je stemmingen wisselen: ze overvallen je,
ze maken je verhaal humoristisch, agressief en onzeker,
teder of enthousiast.
Zeker is het wel dat het jouw verhaal wordt.
Ook al schrijf je soms dingen waar je morgen spijt van hebt.
Je moet nooit een dag uitlichten, je moet jouw verhaal in zijn geheel lezen.

Je moet luisteren naar het diepste van jezelf.
Ik durf dat te noemen: schrijven in de palm van je hand.
Neem jezelf zoals je bent,
Je mag schrijven op jouw ritme, met al je kwetsbaarheid.
Dag in, dag uit.
Jaar in jaar uit.



Rond 16.00 uur werd deze gezellige middag afgesloten en ging iedereen met een goed gevoel huiswaarts. Dank aan het bestuur dat deze middag verzorgd heeft.

Marijke Verbeek

Een dagje uit met de Museumplusbus



In oktober 2022 was het weer mogelijk om in te schrijven voor een dagje uit met de Museum Plus Bus. Ook KBO Den Helder deed mee aan deze inschrijving. En neemt u maar aan: binnen de kortste keren lag de site eruit. Want welke organisatie wil nou niet een leuke dag met mensen, die niet meer op eigen kracht naar een mooi museum kunnen gaan. Daarna begint het wachten of je als KBO een berichtje krijgt dat een mooie dag je gegund is. En ja wij vielen deze keer in de prijzen en mochten met 45 leden naar het Van Gogh museum in Amsterdam.

Op vrijdag 20 januari verzamelden 45 leden zich bij de Vredeskerk waar de bus om 9.00 uur klaarstond. De vele rollators werden keurig in de bus geladen en onze leden konden een plekje zoeken in de bus.

Deze Museum Plus Bus heeft een lift waarmee ook rolstoelen de bus in kunnen. Maar de meeste leden konden met een beetje hulp via het trapje naar binnen.

Om 9.45 verlieten wij het natte en koude Den Helder. Onderweg kwamen we ook de eerste sneeuw tegen. Rond 11.15 waren wij in de parkeergarage onder het Museumplein. Met de lift en de trap kwam iedereen boven op het Museumplein aan. Aan alle kanten zag je drommen mensen, omdat veel musea aan dit plein liggen. Maar wij gingen op weg naar een gelegenheid voor de koffie en de lunch. Deze eetgelegenheid was een onderdeel van het oudste zwembad van onze hoofdstad, gebouwd in 1897. Voor veel medereizigers was



het onderweg hiernaar toe toch wel een beetje spannend. Het was wat glad door de smeltende sneeuw en de vele plassen. Maar eenmaal aan de koffie was dit probleem ook weer snel vergeten. Na de koffie werd een heerlijk lunch geserveerd. Hierna gingen we op weg naar het Van Gogh museum; gelukkig was het niet meer zo glad. Daar aangekomen werden 4 groepen gevormd, iedere groep kreeg

een eigen rondleider van het museum. Deze rondleiders konden prachtig vertellen over het leven van Vincent van Gogh. Geboren in 1853 in Zundert, een dorpje in West-Brabant. Nog jong verhuisde Vincent naar Nuenen waar zijn

vader dominee werd. Op 27-jarige leeftijd besloot Vincent om kunstenaar te worden. Wist u dat het beroemde schilderij van de aardappeleters er een is uit zijn beginperiode? Met dit schilderij probeerde hij uit te vinden of het schilderen hem ging lukken. Vlak naast dit schilderij hangen portretten van mensen die op dat beroemde schilderij te zien zijn. Hij schilderde ook in die periode het kerkje van Nuenen. En nadat zijn vader overleed schilderde hij er nog de rouwstoet bij, op weg naar het kerkhof. Een prachtig indringend schilderij. Later besloot hij naar Parijs te gaan omdat hij daar, zo dacht hij, zijn manier van schilderen kon uitbreiden. Hier ontmoette hij Paul Gauguin en zij raakten bevriend. De rondleider had ook gekopieerde brieven mee die Vincent schreef aan zijn broer Theo. In een keurig handschrift onderhield hij contact met zijn broer en versierde zijn brieven met tekeningen.

Na Parijs vertrokken Vincent en Paul Gauguin naar Arles. Daar schilderde hij zijn wereldberoemde zonnebloemen. De gezondheid van Vincent ging snel achteruit. Hij dronk veel en raakte ondervoed, Vincent had, zoals er gedacht wordt, een persoonlijkheidsstoornis. Zijn psychoses en de hallucinaties maakten hem een ander mens. Maar wanneer het weer wat beter ging was hij super productief en schilderde soms 2 werken op een dag. Wij zagen het "gele huis" waar Vincent en Gauguin woonde in Arles, evenals het inkijsje van zijn slaapkamer. In 1888 sneed Vincent zijn oor af toen Gauguin aankondigde weer terug naar Parijs te gaan.



In 1890 bracht Vincent de laatste maanden van zijn leven door in Auvers-sur-Oise, een dorpje vlak bij Parijs. Hij maakte nieuwe vrienden en schilderde vol overgave. Na een bezoek aan zijn broer Theo maakte Vincent zich zorgen over zijn financiële toekomst. Deze onzekerheid bovenop zijn psychische aandoening viel Vincent zwaar en in juli 1890 maakte deze grote kunstenaar een einde aan zijn leven.

Maar gelukkig kunnen wij in dit mooie museum nog vaak genieten van zijn prachtige schilderijen. Met dank aan de rondleiders die wij op onze beurt mochten verblijden met een schaal mooie lentebloeiers.

Tegen 17.30 waren wij weer terug in Den Helder. Na een enerverende dag werden onze medereizigers weer afgezet bij de Vredeskerk. Tot slot werd ieder KBO-lid verblijd met een bakje narcissen om nog lang na te kunnen genieten van deze zeer geslaagde dag.

Namens de reiscommissie: Nel Donkers, Ria Thiel, Irene Geiger, Thea Priveé Marijke Verbeek

Actueel Nieuws KBO Noord-Holland

In ons afdelingsblad van Den Helder worden we op de hoogte gebracht van wat de KBO in Den Helder organiseert en te melden heeft. Maar hieronder leest u in het kort ook nieuws van de <https://www.kbonoordholland.nl/index.php/nieuws-hoofdkantoor> en wilt u hier meer over weten, vraagt u het dan aan de ouderenadviseur: Marijke Verbeek, tel. 759425.

Senioren Netwerk Nederland. Grote KBO's bundelen krachten in Senioren Netwerk

Nederland. Landelijk krachtig, lokaal verankerd. KBO-Brabant, KBO Gelderland, KBO Limburg, KBO Noord-Holland en KBO-Overijssel bundelen hun krachten in Senioren Netwerk Nederland. Dit nieuwe netwerk vertegenwoordigt ruim 210.000 leden en is daarmee een krachtige stem van senioren als het gaat om pensioen, koopkracht, wonen, zorg, welzijn, veiligheid en mobiliteit. Een gedeeld geloof in de noodzaak van krachtiger opkomen voor de belangen van senioren op landelijk niveau, maar ook de overtuiging dat het bottom-up (aan de basis) moet gebeuren en niet vanuit een landelijk hoofdkantoor. Dat vormt de basis voor de samenwerking van de vijf KBO-bonden in Senioren Netwerk Nederland. De bonden beschikken over een fijnmazige, decentrale structuur met veel lokale afdelingen en daarin onderscheidt Senioren Netwerk Nederland zich van andere belangenplatforms. Twaalf jaar geleden besloot KBO Brabant uit de Unie KBO te treden vanwege vergaande centralisatieplannen van de landelijke organisatie. Onlangs besloten KBO Gelderland, KBO Limburg, KBO Noord-Holland en KBO Overijssel om per 1 januari 2023 eveneens uit de Unie KBO te treden en als autonome verenigingen met KBO Brabant te gaan samenwerken. Niet óver, maar mét senioren. Zestigplussers kunnen en willen een zinvolle bijdrage leveren aan de maatschappij. Senioren Netwerk Nederland biedt daarvoor uitstekende mogelijkheden.



KBO-NH doet oproep aan Provincie. Op woensdag 15 maart 2023 zijn er weer verkiezingen voor de Provinciale Staten, dus ook voor de provincie Noord-Holland. Traditioneel beslist de provincie over een aantal grote onderwerpen zoals woningbouw, verkeer, landbouw en natuur.

In dit rijtje ontbreekt een belangrijk onderwerp: Senioren.

Senioren verdienen de volle aandacht van het provinciaal bestuur van Noord-Holland. Niet alleen vanwege hun snelgroeiend aantal in Noord-Holland, maar zeker ook vanwege hun toegevoegde waarde voor onze samenleving.

KBO Noord-Holland zet zich ook provinciaal in voor de belangen van senioren!

Uiterste inleverdatum kopij en datum volgend boekje

Uiterste inleverdatum voor het volgende boekje is: zaterdag 18 februari 2023.

Inleveren van stukken per e-mail naar: redactie@kbodenhelder.nl

Het volgende KBO-afdelingsblad zal tussen maandag 6 en donderdag 9 maart 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

Alleenstaanden € 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