

# **KBO DEN HELDER**

## **Katholieke Bond van Ouderen**



### **Afdelingsblad**

### **Maart 2022**



<http://kbonoordholland.nl/afdelingen> (doorklikken naar Den Helder)

Facebook: Katholieke Bond Van Ouderen Den Helder

KvK: nr. 73241385

# Bestuur KBO, afdeling Den Helder

## Voorzitter

Nel Donkers  
Zwanenbalg 1312  
E-mail: kbodh.voorz@gmail.com

0223-642986  
1788 ZC Julianadorp

## Secretaris

VACANT  
E-mail: kbodh.secr@gmail.com

## Penningmeester

Hans Schell  
Doorzwin 2512  
E-mail: kbodh.penning@gmail.com

0223-616784  
1788 KR Julianadorp

## Ouderenadviseur

Marijke Verbeek  
E-mail: verbeek.mwc@gmail.com

0223-759425

## Ledenadministratie en

### Verspreiding afdelingsblad & Magazine KBO/PCOB

Wilma Schell, Doorzwin 2512  
E-mail: kbodh leden@gmail.com

0223-616784  
1788 KR Julianadorp

## Commissies:

### Huisbezoeken & Ledencontact

Anneke van Os-Creemers  
G.P. Blankmanstraat 6  
Ria Verbruggen  
E-mail: kbodh ledencontact@gmail.com

0223-631038  
1785 CH Den Helder  
06-50489649

## Reizen

Nel Donkers, Thea Priveé, Ria Thiel en Irene Geiger  
Zwanenbalg 1312  
E-mail: kbodh.reizen@gmail.com

06 2933 0488  
1788 ZC Julianadorp

## Activiteiten

Marty Driehuis, voorzitter  
Landbouwstraat 204  
E-mail: kbodh.activiteiten@gmail.com

1788AS Julianadorp  
06 2031 8643

## PR

Marijke Verbeek en Henriette Grasman

0223-759425

## Redactie afdelingsblad

Marja Steffens, samensteller  
Doorzwin 2705  
E-mail: kbodh.redactie@gmail.com

0223-645533 / 06 1231 6655  
1788KZ Julianadorp

## Website KBO Den Helder

Dolf Ufkes, webmaster  
Marsdiepstraat 171  
E-mail: kbodh.webmaster@gmail.com

0223-620064  
1784 AC Den Helder

## Van de voorzitter



In gedachten ga ik even terug naar het jaar 2002. Het jaar waarin ik voor de eerste keer voorzitter werd van onze KBO Den Helder. Blond van haar en vol inspiratie om aan deze uitdaging te beginnen. Mijn eerste opdracht was een voorwoord schrijven voor de Nieuwsbrief. Ja, toen was er nog geen prachtig afdelingsblad maar slechts een brief, wel aan beide zijden bedrukt. Een voorwoord, dat had ik nog nooit gedaan! Met wat voorbeelden van Huub van Koningsbruggen, die toen secretaris was, ging ik aan de slag. Helaas zijn alle nieuwsbrieven van vóór 2010 verloren gegaan en kan ik het niet teruglezen. Maar ik weet wel dat ik het knap lastig vond.

Na 8 jaar voorzitter bleef ik in het bestuur, maar niet meer in deze functie. In 2018 werd ik opnieuw benoemd als voorzitter en met de eerdere ervaring ging het schrijven van een voorwoord mij nu gemakkelijker af. Inmiddels moet ik veel meer dan 100 keer een voorwoord hebben geschreven. Een voorwoord waarin ik altijd positief wilde blijven. Waarin ik u meenam in mijn dagelijks leven met leuke momenten. Maar ook mijn zorgen over onze KBO en mijn wens voor meer vrijwilligers. Met algemene onderwerpen als activiteiten of een van onze jubilea. Ja, ik maakte het 45-, 50- en 60-jarig jubileum mee met iedere keer een prachtig feest.

Maar er zijn schrijfsels die mij altijd bij zullen blijven, om het onderwerp of om de reacties erop. Zo schreef ik over de Dag van ..... en hoeveel van deze dagen er wel niet zijn! Daar kreeg ik heel veel leuke reacties op. Nooit vergeet ik het voorwoord waarin ik schreef over mijn dagelijks spelletje Wordfeud op mijn telefoon. Dit vergeleek ik met de minikaarten van mijn moeder, die deze altijd in haar tas had en daarmee patience speelde! Een paar dagen later kreeg ik een cadeautje van een van onze leden: minispeelkaarten zoals mijn moeder die had. Het ontroerde mij en ze staan nog steeds in mijn vitrinekast. Het waren 12 prachtige jaren als voorzitter en 8 mooie jaren als bestuurslid. Kortom 20 fantastische jaren in het bestuur van KBO Den Helder, met heel veel ups en ook wat downs. Maar ik neem nu afscheid.

De KBO is in mijn bloed gaan zitten en daarom blijf ik vrijwilliger bij de commissie reizen en nog wat andere klusjes. Dit was mijn laatste voorwoord, inmiddels ben ik platinablond maar nog steeds vol inspiratie.

Dank aan alle leden voor het samen KBO zijn. Zie om naar elkaar en laten wij samen genieten van onze activiteiten en elkaar blijven ontmoeten.



Een lieve groet van Nel Donkers



# Verhoeks Notaris *Snel, duidelijk, eenvoudig*

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



uw vriendin

uw buurman

uw broer

1

2

3

### 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](http://www.notarisverhoeks.nl)

Kijk op:  
[wievandedrie.nl](http://wievandedrie.nl)

Je regelt het bij de notaris



Middenweg 152 - 1782 BL Den Helder  
T: 0223-611180 E: [info@notarisverhoeks.nl](mailto:info@notarisverhoeks.nl)



## Belangrijk nieuws van het bestuur

Tezamen met dit afdelingsblad ontvangt u een kleurige uitnodiging voor **vrijdag 25 maart**. Op deze dag wordt de **Jaarvergadering** gehouden die we al twee jaar hebben moeten missen. Niet de verantwoording van het bestuur tegenover de leden, maar wel uw aanwezigheid en meedenken tijdens deze jaarlijkse bijeenkomst misten wij. In verband met coronamaatregelen werd zowel in 2020 als in 2021 dit schriftelijk met u gecommuniceerd.

Op dinsdag 15 februari jl. maakte minister Kuipers bekend dat Nederland weer langzaam open gaat. De corona maatregelen worden in stapjes los gelaten en er is weer vertrouwen om elkaar te ontmoeten.

Ook de vrijwilligers van de Commissie Ledencontact, Activiteiten en Reizen haalden opgelucht adem. We mogen weer organiseren en elkaar ontmoeten!

Trots zijn de vrijwilligers dat er zo snel weer plannen zijn gemaakt en gepresenteerd in dit afdelingsblad en het Reisboekje 2022. Ook het bestuur is zó positief dat ze van de Jaarvergadering een Lentefeest maken in de Stadshal van Theater De Kampanje en u hiervoor uitnodigen.

Deze Jaarvergadering is heel speciaal omdat we na twee jaar eindelijk elkaar weer in groten getale kunnen ontmoeten. Denk daarbij aan de traditionele KBO Kerstviering in de Stadshal met wel 150 deelnemers die we hebben gemist. Tel daarbij op het feit dat een nieuwe voorzitter zal worden gekozen en twee bestuursleden na 20, respectievelijk 19 jaar het bestuur zullen verlaten. Dit alles deed het bestuur besluiten er een bijeenkomst van te maken naar het voorbeeld van de KBO Kerstviering. Zoals boven de uitnodiging staat:

### **“Lentefeest met Jaarvergadering en Afscheid nemen”**

Wij kunnen niet vooruitkijken in de toekomst en er is geen zekerheid dat alles zal kunnen doorgaan. Maar wij zijn hoopvol en nemen de stap.

En: we vragen wel uw medewerking! Respecteer de dan geldende coronamaatregelen, wat deze ook mogen zijn. Blijf voorzichtig en neem de inmiddels vertrouwde maatregelen als niet zoenen, regelmatig handen wassen enz. serieus. Dit betekent ook dat u een mondkapje mag dragen wanneer het niet verplicht is. Aanwezigen zullen dit respecteren. En vooral: heeft u corona gerelateerde klachten: test uzelf en mogelijk moet u zich dan helaas afmelden en thuisblijven. Jammer, maar voorzichtigheid blijft ten alle tijden geboden.

Lieve leden, laten we allen genieten van de vrijheid die we hebben gekregen. Maar laten we daarbij omzien naar elkaar en dan is voorzichtig zijn een teken van naastenliefde. Wij hopen elkaar spoedig weer te ontmoeten.

Namens het bestuur, een warme groet van Nel Donkers.



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](mailto:info@uwilrijles.nl)  
of telefonisch: 0223-645410 / 06-14127111

## NIEUWS van de commissie activiteiten

Jaaaaa, de eerste spelletjesmiddag is inmiddels voorbij. Het was druk en heel gezellig. Ria en Bert konden hun geluk niet op... Jammer genoeg kon het koffie drinken van 9 februari niet doorgaan vanwege veel corona onder het personeel van Deugeniet. We hopen dat alles goed verlopen is daar en we gaan ervan uit dat het in maart weer open is. En na de persconferentie van dinsdag 15 februari zijn er nog meer versoepelingen gekomen waardoor we met een gelukzalige glimlach op het gezicht weer aan veel leuke dingen kunnen denken. QR-code en de 1,5 mtr. zijn niet meer nodig. Mondkapjes ook niet, maar het mag natuurlijk wel als u dat graag wilt.

Natuurlijk blijven we wel oppassen: we zijn er inmiddels zo aan gewend dat we redelijk afstand houden en niet direct iedereen om de nek vliegen. Ook blijven we u vragen thuis te blijven als u coronagerelateerde klachten heeft. Maar: langzaam gaan we weer terug naar het oude!!! Daarom zetten we de activiteiten voor de maand maart weer hieronder.

**We houden nog wel een slag om de arm: alles is onder voorbehoud dat het niet weer verandert! Dus aanmelden blijft belangrijk, i.v.m. eventueel afbellen.**

- **Woensdag 9 maart: koffiedrinken** voor eigen rekening in het gezellige



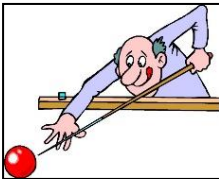
Koffiehuis "Deugeniet" aan de Beatrixstraat 13b.

Aanvang: 14.00 uur. Aanmelden verplicht: bij Joke v.d.

Ploeg, tel. 0223-645400. QR-code is niet meer nodig!

Volgende keer: woensdag 13 april.

- **Vrijdag 11 maart: klaverjassen, keezen en biljarten.** Onze maande-



lijkse 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 keer: vrijdag 8 april a.s.

- **Vrijdag 25 maart: Jaarvergadering/Lentefeest in de Stadshal.** Meer info vindt u op bladzijde 5.

- **Let op: de bingo gaat in de maand maart niet door.** De volgende keer is vrijdag 22 april. Kosten zijn € 5,00 voor KBO-leden en € 6,00 voor niet-leden. Meer info hierover komt in het volgende blad.



**TAXI DEN HELDER**

**06 208 208 06**

[www.taxidenhelder.com](http://www.taxidenhelder.com)

**Actie:  
Stempelkaart vol?  
Dan gratis een  
kopje koffie met  
een appelflap!**



**Voor 65+:  
Maximaal € 6,50 per rit  
(binnen Den Helder)  
Julianadorp € 15,00**

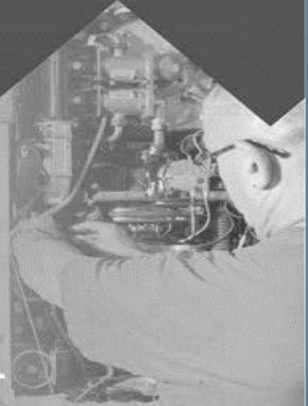


**Wilms  
onderhoud-  
storing**

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](http://wilmsonderhoudstoring.nl)



PERSOONLIJK, STIJLVOL EN BETROUWBAAR

**MEREBOER  
UITVAARTZORG**

*Gecertificeerd met het Keurmerk Uitvaartzorg.*



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



**Noteer  
alvast  
in uw**



*Agenda!*

**Vrijdagmiddag 29 april** een gezellige middag in West End met:



# Westfries Collectief



**Gezellig! We gaan weer  
Samen uit eten!**

**Janny en Wim gaan een heerlijke  
blauwe hap verzorgen  
onder lunchtijd op:**

**Vrijdagmiddag 13 mei  
In West End**

Meer informatie over beide activiteiten volgt in het volgende afdelingsblad.

# Fysiotherapie De Schooten

## Leven is Bewegen

U wordt belemmerd in uw dagelijks functioneren.  
U wordt gekweld door pijn, stijfheid of beweegproblemen.  
Wellicht kunnen wij iets voor u betekenen!  
Een goede sfeer, gecombineerd met verschillende specialisaties en daarbij behorende kennis zorgen ervoor dat u zich bij ons op uw gemak voelt. Er wordt naar u geluisterd en we geven een duidelijk beeld van de verwachtingen en het beloop van de behandeling.  
Uw gezondheid staat bij ons voorop en we helpen u bij het verwezenlijken van uw doelen op het gebied van gezondheid, vitaliteit en fitheid. Ons motto: Leven is Bewegen

Fysiotherapie  
Manuele therapie  
Sport Fysio  
Dry Needling  
Massage



FYSIOTHERAPIE  
DE SCHOOTEN

SeniorenFitness  
RugFit  
Bekkenbodemtherapie  
Medisch Fitness  
Medical Taping

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



## Slagerij & Worstmakerij Konijn

Marsdiepstraat 268 Den Helder  
Tel. 0223 – 61 82 82  
www.slagerijkonijn.nl



## Verlag klaverjassen, keezen en biljarten

Lieve mensen wát een feest! We mochten weer spelletjes doen!! EINDE-LIJK!!!! Niet dat de lockdown nu over is, maar het gaat gelukkig de goede kant op. We hopen dat dit zo blijft en we weldra weer allemaal een normaal leven mogen leiden!!

Het was geweldig en ontroerend om zovelen van jullie weer te mogen zien op vrijdag 11 februari jl. En waar we het meest trots op waren was dat we zo'n **grote opkomst** hadden. Ook was het fijn dat de meesten die niet konden komen zich, zoals het hoort, hadden afgemeld! FANTASTISCH! Voor ons was dit een hele opluchting en we hopen, dat dit voor altijd zo mag blijven! Als je niet komt, bel je af!



We startten de middag met 43 personen, GEWELDIG!!! iedereen pakte de draad weer op alsof we nooit weg waren geweest! Het werd één groot feest! Er werd naar hartenlust gekaart, gekeezd en gelachen!

Met het klaverjassen ging de 1e prijs naar Jan Dienaar met 5309 punten!



De poedelprijs ging naar Joke Oudejans met 3523. Fijn Joke, dat je nu ook weer kunt komen!

Bij het keezen ging de 1<sup>e</sup> prijs naar Nel van Trier met 27 punten en de poedel ging naar Janny Tol met 6 punten!

Allemaal gefeliciteerd en **tot 11 maart voor de volgende ronde!**

Wij hopen natuurlijk dat jullie er dan allemaal weer zijn, ook diegenen die het waren vergeten!!

**Voor de biljarters zoeken we nog nieuwe deelnemers!** De groep heeft nu nog maar twee deelnemers en dat is eigenlijk te kort voor het mooie! Dus kunt u biljarten en wilt u een gezellige middag hebben, **meldt u zich dan aan** en kom eens een kijkje nemen!

U kunt zich opgeven bij Bert en Ria Beentjes, tel.: 0226-785366!

Alle informatie voor de volgende spelletjesmiddag **op vrijdag 11 maart** vindt u op bladzijde 7. En op 25 februari a.s. is er, na veel vraag, BINGO!!! Dit boekje komt voor een aantal leden te laat in de bus maar u kunt zich ook hiervoor opgeven bij Bert en Ria Beentjes: 0226-785366!!!

Lieve groeten van Ria en Bert

## Kennismaken met de beoogd nieuwe secretaris

In november 2021 zocht mevrouw Jelly Bravenboer-Hamstra (69) contact met onze voorzitter om aan te geven dat zij wel de functie van secretaris binnen onze KBO wil gaan overnemen.



Sinds 2 jaar is Jelly lid van KBO Den Helder. Zij is lid geworden na het plotseling overlijden van haar man. Haar keuze voor de KBO kwam voort uit het feit, dat haar moeder, die in 2018 overleed, jarenlang lid van de KBO was geweest. Zij bewaart hier goede herinneringen aan. Haar moeder ging vaak met een reisje mee, kreeg regelmatig een bezoekje of een kaartje en zij en haar familie hadden daar warme gevoelens bij.

Jelly is jarenlang werkzaam geweest als docent: in het basisonderwijs; op de muziekschool; op de Moedermavo; als kalligrafiedocent; op de Pedagogische Academie in Amsterdam en Alkmaar en de afgelopen twintig jaar als docent Zakelijke Communicatie Nederlands aan het ROC Kop van Noord-Holland. Ze heeft ervaring opgedaan als secretaris van een landelijke onderwijsvereniging en bij een plaatselijke sportvereniging. Op dit moment is zij Bijzonder Ambtenaar Burgerlijke Stand en sluit huwelijken en partnerschapsregistraties. Ze is aan de VU in Amsterdam afgestudeerd als oudheidkundige en als erfgoeddeskundige. Het immateriële erfgoed heeft haar belangstelling. De afgelopen jaren heeft ze gewerkt aan een boek over het leven van apostolischen in de twintigste eeuw. Dit boek zal het komende jaar uitgegeven worden. Zelf is ze al vanaf haar geboorte verbonden aan het Apostolisch Genootschap: een geloofsrichting, die de nadruk legt op het verspreiden van Gods liefde, zoals Jezus dat in Zijn dagen ook deed.

Jelly is moeder van 3 dochters, heeft 3 kleinkinderen en houdt van nog veel meer leuke dingen: zo heeft ze twee katten, een koppeltje kippen en een mooie tuin. Ze kalligrafeert (heeft de cursus van de NHA geschreven), schrijft gedichten en schildert graag: in eerste instantie iconen, maar nu voornamelijk stillevens en landschappen.

In ons gesprekje liet Jelly mij ook weten dat zij en de beoogd nieuwe voorzitter samen zijn opgegroeid. Als buurmeisjes hebben zij in hun jeugd veel met elkaar gedeeld en de 'klik' van toen bestaat nog steeds. Dit alles zal straks, indien u de beoogd nieuwe bestuursleden uw stem geeft, de KBO een nieuwe impuls geven. Het bestuur van KBO Den Helder heeft met Jelly kennis mogen maken in de bestuursvergadering van januari 2022. De kennismaking verliep goed en iedereen had hierbij een zeer positief gevoel.

En zo kan onze huidige voorzitter dan met een gerust hart afscheid nemen van haar 12-jarig voorzitterschap. Daarom hoop ik, dat u op de bijzondere jaarvergadering van 2022 aanwezig zal zijn om Nel Donkers uit te zwaaien en om twee fantastische nieuwe leden in het bestuur van KBO Den Helder te verwelkomen.



Marijke Verbeek

## Van de penningmeester

### H E R H A L I N G :

#### **HERINNERING BETALING CONTRIBUTIE 2022**

Ondanks mijn verzoek in de brief van november 2021 met de acceptgirokaart die alle KBO-leden hebben gehad, en de herinnering in het vorige afdelingsblad van februari 2022 om de contributie voor het jaar 2022 zo spoedig mogelijk te betalen, is dit door best veel leden nog steeds **niet gedaan**.

Deze leden vraag ik nogmaals om de contributie **zo spoedig mogelijk te voldoen**.

Indien u twijfelt of u de contributie 2022 wel of niet heeft betaald, kunt u daarover altijd contact met mij opnemen: tel. 0223-616784.

Hans Schell – penningmeester



# Ruzie in de familie?

*Hopelijk komt het niet zo ver!*

Wij helpen u graag  
bij het vastleggen  
van uw testament.

- tel.: (0223) 6720 100
- [info@notarissencombinatie.nl](mailto:info@notarissencombinatie.nl)
- [www.notarissencombinatie.nl](http://www.notarissencombinatie.nl)



Notarissencombinatie  
DEN HELDER

## Bewegen is en blijft goed voor iedereen....

Ook in 2022 wordt er iedere dinsdagmiddag **gewandeld**.  
**We starten vanaf HOTEL DEN HELDER.**

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.  
Alle groepjes starten **vanaf Hotel Den Helder** en komen hier ook weer terug. Daarna kan er weer koffie enz. worden gedronken, voor degenen die dat willen, gezellig!  
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!



## DRASLAND

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

**Oplossing:**

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



CAMARGUE	MATTENBRIES	WAPENVLIEG
DRIJFTILLEN	POLDER	WATERMUNT
GELE IRIS	RIETLANDEN	WEEKDIEREN
HYDROLOGIE	VALLEI	WEKE GROND
KREEK	VETBLAD	ZEGGE
MALARIA	WANTSEN	

Woordzoeker "Drasland". Streep bovenstaande woorden weg. De letters die u over heeft vormen de oplossing. Die kunt u sturen naar: [kbodh ledencontact@gmail.com](mailto:kbodh ledencontact@gmail.com) of bel: Ria Verbruggen tel. 0650489649. De winnaar van de vorige puzzel over de Prehistorie is de heer Gerard Smit. Van harte gefeliciteerd. U krijgt de prijs binnenkort thuisbezorgd.



## Nieuws van de Commissie Reizen

Vol trots presenteren wij het nieuwe Reisboekje 2022 met mooie vakanties dat u met dit afdelingsblad heeft ontvangen. Wij denken een gevarieerd programma voor alle leden te hebben gemaakt, van een 3-daagse vakantie tot een heerlijke vakantieweek. In vogelvlucht: een week in het Zwarte Woud voor de actieve leden, een rustige midweek in Friesland voor de leden die het rustig aan willen doen en een prachtige week aan de Belgische kust die voor iedereen te doen is. Tel daarbij de 3-daagse naar Ootmarsum en de mooie vaartocht op zaterdag 14 mei en er is voor iedereen een kans op een heerlijke korte of wat langere vakantie. Wij hopen velen van u te mogen ontvangen in de bus en er met elkaar een mooie zomer van te maken.

Maar soms is er ook een teleurstelling. Eén van onze wensen was een vakantie naar Zuid-Engeland zoals we die in 2018 hebben gemaakt. Op het moment dat er boekingen moesten worden gedaan was volgens BTR, onze reisorganisatie, de zekerheid van een goed verblijf in Engeland niet groot.

Het hotel dat wij op het oog hadden was gesloten, de Brexit verliep stroef en de pandemie had ook Engeland in de greep. Kortom te veel onzekerheid om een vakantie week te boeken voor mei 2022. Daarom is uitgeweken naar het Zwarte Woud waar de omstandigheden in verband met de corona en de Duitse pünktlichkeit een stuk beter zijn dan in Engeland. Hopelijk heeft u hier begrip voor en blijft u met ons uitkijken naar een vakantie in Engeland, maar nu nog even niet!

We hopen wel in deze zomer regelmatig op stap te kunnen. Na de persconferentie van 15 februari kunnen we eindelijk zeggen "Hoera, er komen betere tijden". Het is nu weer tijd om plannen te maken voor een heerlijke KBO-vakantie, gaat u met ons mee?

Naast de vakanties in het reisboekje voor 2022 komen er de volgende maanden zeker weer dagtochten in ons aanbod en we hopen natuurlijk ook dat we in aanmerking komen voor een dagje met de Museum Plus Bus.

U leest het allemaal in het afdelingsblad waarna u zich tijdig kunt aanmelden.





**De eerste dagtocht van dit jaar staat op de agenda voor donderdag 31 maart – een gezellige dag uit met een modeshow en de kans om onze zomergarderobe wat aan te vullen of te vernieuwen. Een heerlijke gedachte voor iedereen, nu de zon wat meer schijnt en de dagen weer langer worden. Heeft u hier ook zo'n zin in?**

Maar helaas stukt de aanmelding een beetje en twijfelen wij of het door kan gaan. Er zijn minimaal 40 deelnemers nodig om deze dag financieel rond te maken voor de aangeboden prijs. U heeft nog de kans u aan te melden met het aanmeldingsformulier uit het afdelingsblad van februari 2022.

Heeft u dit niet meer, neem dan even contact met ons op en het komt in orde. Wanneer er op 14 maart **niet voldoende** deelnemers zijn dan moeten wij helaas deze dagtocht annuleren. Denkt u er nog eens over na en verras ons!

Geniet van het Reisboekje voor 2022 en vul uw aanmelding in om mee te gaan op de reis naar keuze. Heeft u vragen of opmerkingen dan mag u ons altijd bellen op 06-29330488. Een berichtje naar [kbodh.reizen@gmail.com](mailto:kbodh.reizen@gmail.com) mag natuurlijk ook.

Een tip: deel onze reisplannen gerust met vrienden en bekenden want wie weet zijn zij ook toe aan zo'n gezellige en goed verzorgde KBO-vakantie.



Wij kijken uit naar een mooie zomer om samen met u op vakantie te gaan. Wij hebben er zin in, tot ziens in de bus, een lieve vakantiegroet van Nel, Thea, Irene en Ria.

## Bijdrage van Wilma

Als ik in de tuin naar de twee fietsen van onze zoons kijk dan is voor mij het verschil tussen die twee meteen duidelijk. De één heeft een mountainbike en de ander een opoefiets.



In het volgende verhaaltje is er ook een duidelijk verschil tussen de twee broers Piet en Robert. Piet is een echte pessimist en Robert een echte optimist.



## Een keuze

*Piet wordt op een dag in een kamer met allerlei prachtig speelgoed neergezet.*



*Zodra hij binnen is en een berg speelgoed ziet liggen, gaat hij bij de deur zitten pruilen. Enige tijd later wordt hij uit de kamer gehaald, met de vraag waarom hij daarbinnen zo verdrietig is. "Ik weet gewoon" antwoordt hij diepbedroefd, "dat als ik een speeltje uitzoek wat ik leuk vind, het toch waarschijnlijk kapot zal gaan!"*

*Intussen is de kleine Robert een kamer binnengebracht met een dikke laag paardenmest op de grond. Opgewekt en luid zingend loopt hij wild rond te scheppen in de dikke laag paardenmest. Wanneer hem gevraagd wordt weer uit de kamer te komen, schudt hij zijn hoofd en gaat door met graven. "Ik wéét gewoon", roept hij opgewonden achterom, "dat er met al die mest hier ergens een pony verstoppt zal zijn!"*

Weet jij waar je je het best mee bezig kunt houden?

### ***Richt je naar de zon***

*Waar jij je mee bezighoudt  
dat zal jou bezighouden.  
Met wie jij omgaat  
die zal jou beïnvloeden.  
Naar wie jij luistert  
daar zal jij bij horen.  
Hoe meer jij je bezighoudt  
met de duisternis  
des te meer zal de duisternis  
je omhullen.  
Hoe meer licht jij echter toelaat  
des te meer licht zul je uitstralen.*



*Groet van Wilma Wilman*

## Wat te doen bij verhuizing, opzegging en/of overlijden

### ***De ledenadministratie vraagt uw aandacht:***

Het gebeurt de laatste tijd steeds vaker dat verhuisberichten, opzeggingen en overlijdensberichten die de leden aangaan, gemeld worden bij diverse bestuursleden. **Dit is echter niet de bedoeling!**

Het is de bedoeling dat u deze doorgeeft **aan de ledenadministratie** via nummer **0223-616784** of per mail naar **kbodh leden@gmail.com**  
Dan kan het direct verwerkt worden.

**Bij voorbaat dank** voor uw medewerking,

Groetjes, Wilma Schell

## Ledenadministratie

### Nieuwe leden:

Mevr. C. Pascha

Timorlaan 223

1782 DR Den Helder

Mevr. M. Popma

Molenstraat 144

1781 NR Den Helder

Dhr. G.J. Kaandorp

Kruiszwijn 2305

Mevr. M.H. Kaandorp-Mulder

1788 LW Julianadorp

Mevr. T.J. Mets-de Vries

Boterzwin 3312

1788 WG Julianadorp

Mevr. A. Switser-Peperkoorn

Boterzwin 3475

1788 WS Julianadorp



**Wij ontvingen bericht van overlijden van  
onderstaande KBO-lid:**

**De heer G. Pauw**

Wij wensen de familie sterkte  
bij het verwerken van dit verlies.



## Een zeer geslaagde politieke middag in de Vredeskerk

Op donderdag 10 februari heeft de LSBO (Lokaal Samenwerkende Bonden van Ouderen) hier in Den Helder een middag georganiseerd met de fractievoorzitters van de partijen die binnenkort deelnemen aan de gemeenteraadsverkiezingen. De middag werd ingeleid door een bestuurslid van de LSBO die van het begin af aan de touwtjes strak in handen had. Iedere politieke partij kreeg 3 minuten de tijd om zijn/haar speerpunten voor de komende verkiezingen op tafel te leggen. Na iedere voordracht mocht één iemand in de zaal een vraag stellen. Het werkte perfect met een klok die op een scherm aftelde en af en toe kreeg een partij er een half minuutje bij of mocht de zin worden afge- maakt. De grap is natuurlijk dat iedereen wel iets in zijn partijprogramma had gezet wat voor senioren belangrijk zou kunnen zijn.

De volgende onderwerpen kwamen aan bod: eenzaamheid, wonen, veilige woonomgeving, vrij busvervoer voor 65-plussers en uiteraard de Wmo. Dat laatste was een heikel punt, want na vier jaar slapen in de raad vonden alle partijen dat het beter zou moeten. De lange wachttijden nekken iedere senior die een aanvraag heeft ingediend. Zeker senioren die met spoed hulp nodig hebben, lopen bij de Wmo in de gemeente Den Helder tegen een muur. De wachttijden voor het in behandeling nemen van een aanvraag zijn opgelopen tot ruim 16 weken. Schrijnend was het verhaal van een mevrouw voor wie vanuit het ziekenhuis in 2020, ja echt waar..., een aanvraag was gedaan en die nooit iets gehoord heeft. Dit kwam dus op het bordje van de wethouder terecht die zich nu in alle bochten moest wringen om dit probleem op te los- sen. Ook de verstrekkingen, zoals een nieuwe rolstoel ter vervanging van de oude, kunnen wel een jaar duren.



Het onderwerp 'wonen' kwam uitgebreid aan de orde. Wij, senioren, moeten op tijd bedenken wat wij in de toekomst zouden willen als ons huis te groot is of zal worden, zo vonden een aantal partijen. Daarop kwam een opmerking vanuit de zaal: "Een eengezinswoning in Julianadorp ruilen tegen een gelijkvloerse woning is al moeilijk, maar als dan de huur ook vierhonderd euro hoger is, dan is dat voor veel senioren niet haalbaar." Er werden suggesties gedaan als doorschuiven naar gelijkvloers voor dezelfde huur die op dat moment betaald wordt. Maar in ieders achterhoofd riep dat op: "Dat gaat Woningstichting echt niet doen!"

Dus deze vragensteller blijft lekker zitten waar hij/zij zit! Binnen Den Helder zijn niet veel seniorenwoningen die geschikt zijn voor de nieuwe generatie senioren, die toch echt wel een beetje comfort willen als zij hun eengezinswoning verlaten.

Er waren ook problemen met het betalen van de eigen bijdrage op het taxi- vervoer, aldus een senior in de zaal. Dit schijnt alleen te kunnen met internet- bankieren en niet iedereen kan dat omdat veel senioren behoren tot de 1,2 miljoen mensen in ons land die geen laptop of tablet hebben. Ook contant be- talen op het gemeentehuis zou lastig zijn. Wethouder Kos vond dan ook dat die eigen bijdrage van 1 euro maar moest verdwijnen, wat door een andere partij werd opgepakt met de suggestie: "Wethouder Kos, dit kunt u dan mooi in de vergadering van 14 februari inbrengen en direct afschaffen. En zoals u nu belooft: dat de reeds betaalde eigen bijdrage direct terug gaat naar de ge- bruikers van de Wmo-taxi."

Eenzaamheid was ook een onderwerp; iets wat toch niet zo gemakkelijk op te lossen is. Er werd gesuggereerd dat er meer openbare ruimtes moeten komen waar mensen elkaar kunnen ontmoeten. Maar ja, als je slecht ter been bent en nog geen taxibonnen hebt, blijft de eenzaamheid echt bestaan. Niet iede- een kan zich met de stadsbus verplaatsen, ook niet als deze voor 65-plussers gratis wordt. Met een rollator in de bus stappen lukt niet altijd en hoe graag de chauffeur ook wil helpen: dat kan niet want de bus moet op tijd rijden.

Er waren nog andere onderwerpen die aan bod kwamen zoals financiële ou- dermishandeling: ouderen vertrouwen nog te veel op de goedheid van ande- ren en geven dan vlot de pinpas en pincode mee om boodschappen te doen. Niet iedereen zal over deze vorm van mishandeling willen praten maar het is wel iets wat steeds vaker voorkomt. Ook de loskoppeling van de indexering van de AOW die al 40 jaar gekoppeld is aan het minimumloon kwam nog even aan de orde maar helaas, daar gaan de gemeentes niet over.

Aan deze goed geregisseerde middag kwam tegen half 5 een einde. De aan- wezige partijen werden bedankt voor hun inbreng met een mooie tulpenbol- lenbos. Het was een prima middag. Ik heb in ieder genoten van deze bijeen- komst, waarin ik een inkijkje kreeg op hoe er in Den Helder bij de politieke partijen gedacht wordt over ons.

Dank aan de LSBO voor deze zeer goed georganiseerde bijeenkomst. Veel aanwezigen zijn wijzer geworden van deze middag.

Marijke Verbeek  
Vrijwillige Ouderenadviseur.

## Versoepelingen ondanks stijgende besmettingen

De persconferenties van het kabinet lopen niet echt parallel aan mijn schrijven over de nog steeds aanwezige pandemie. Want het vorige afdelingsblad was nog niet uit of er werden flinke veranderingen aangekondigd. De niet essentiële winkels mochten weer open, maar de basisregels bleven bestaan: afstand houden, mondkapje op in winkels, handen wassen en goed ventileren. De meeste locaties in ons land openden eind januari weer hun deuren onder strikte voorwaarden. Het onderwijs voor studenten was weer mogelijk, de jeugd kon weer sporten en ook ouders mochten hier weer bij zijn. De contactberoepen gingen weer aan de slag en menig een maakte met plezier gebruik van de kapper, schoonheidsspecialist en pedicure. Het kabinet gaf aan dat met deze versoepelingen de besmettingen wel zouden kunnen oplopen maar dat maatschappelijk gezien de keuze voor versoepelingen een goede zaak is.

En ja, de besmettingen liepen na de versoepelingen enorm op, steeds meer mensen liepen het omikronvirus op en werden er niet echt ziek van maar moesten wel in quarantaine. De vraag was niet: loop ik ook een besmetting op? Maar: wanneer gebeurt dat? Op scholen waren er explosies aan besmettingen; veel kinderen zaten thuis wat weer resulteerde in dat de rest van het gezin ook met het virus werd besmet. Even werden er meer mensen opgenomen in het ziekenhuis maar opnames op de IC bleven veelal uit en zijn op dit moment gedaald.

Besmette kinderen en kleinkinderen zullen voor veel senioren een bekend gegeven zijn, daardoor beperkten wij het bezoek aan onze kinderen en kleinkinderen en werden wij een kei in het ontlopen van grote groepen. Maar ik heb ook gezien hoe kinderen goed kunnen schakelen naar weer online-lessen en dat zij super goed rekening kunnen houden met huisgenoten en grootouders. Gelukkig kunnen velen van ons de contacten met kinderen en kleinkinderen onderhouden via FaceTime.



Regelmatig heb ik zelf ook op deze manier een praatje pot met hen over voor hen belangrijke dingen.

Tot jongste kleinzoon zich meldde met een serieuze blik. "Oma ik moet je iets vertellen..." en hij hield een positieve thuistest in zijn hand. "Ik heb omikron, net als mijn zus en dat betekent dat je hier even niet mag komen. Want oma, dat mag niet van meneer Rutte." "Waarom mag dat niet?" vroeg ik geheel onnozel. "Nou jij bent....?" "oud" vulde ik in. Nee, dat was het niet, het was iets anders... "kwetsbaar" gooide ik erin. Ja, dat was het woord dat meneer Rutte gebruikte. Maar hij bekende als 9-jarige wel dat hij geen idee had wat dat woord betekende. Maar ook dit mannetje is niet echt ziek geworden van dit virus. En gelukkig had hij een tuin tot zijn beschikking waar hij ongestoord zijn energie kwijt kon.

Nu komen er weer versoepelingen aan. 15 Februari zal de persconferentie plaatsvinden en zoals altijd zijn de plannen weer voortijdig uitgelekt. Maar één ding is voor ons als KBO-leden heel belangrijk: wij kunnen elkaar weer ontmoeten, activiteiten kunnen weer worden opgestart. En we mogen weer bij elkaar op de koffie. De eerste gezellige klaverjas-, biljart- en keezmiddag heeft al plaats gevonden. Helaas werd het gezellig samen koffie drinken geannuleerd; niet door te weinig aanmeldingen maar omdat op de locatie waar dit plaatsvindt veel personeel thuis zat met het omikronvirus.

Zoals het er nu uitziet mag het mondkapje af, voor veel mensen een hele verademing want dat ding kan best wat klachten veroorzaken.

Zou het jaar 2022 dan toch weer een feestje worden? Heerlijk op vakantie met de KBO, bijeenkomsten in West End bijwonen. Maar ook met iemand weer eens een "bakkie" doen of lunchen. En dat wij hiervoor een boosterbewijs moeten overleggen, hebben wij er graag voor over toch?

Dan kunnen alle protesten over toegangsbewijzen en dingen die tot nu toe nog niet mogen, weer worden afgeschaft. Misschien kan de rust weer terug keren in ons kikkerlandje. En mocht dat ook nog gepaard gaan met een mooie lente en een prachtige zomer, dan zal het omikronvirus zich langzaam terugtrekken. Intussen kunnen we genieten en zullen wij eventuele nieuwe berichten over het virus op de voet volgen. Aan wat er in het najaar weer kan gebeuren willen wij even niet denken want wij senioren weten als geen ander "een mens lijdt het meest door het lijden dat hij vreest, dat nooit op zal dagen". Een uitspraak die wordt toegedicht aan Jacobus Revius, die leefde van 1586-1658, en die dus al zo'n zes eeuwen meegaat.

Geniet van de nieuwe mogelijkheden en blijf gezond.  
Een betrokken KBO-lid



## Samen op pad.....met degene waar u voor zorgt

Gaat u als mantelzorger/begeleider wel eens mee naar het ziekenhuis? Doet u samen met de persoon waar u voor zorgt boodschappen? Of gaat u samen naar een leuk uitje? Dan hoeft de mantelzorger/begeleider niet altijd de kosten daarvan zelf te dragen. Dit zijn de mogelijkheden.

### OV-begeleiderskaart

Als de persoon waar u voor zorgt (we noemen die hier even de cliënt) niet zonder begeleiding gebruik kan maken van het openbaar vervoer zoals trein, metro, bus en tram, nodig heeft bij het reizen met het openbaar vervoer zoals trein, metro, bus en tram dan kunt u de OV- begeleiderskaart aanvragen. U reist dan gratis mee. Deze kaart kan aangevraagd worden als de cliënt slechtziend of blind is, of rolstoelafhankelijk. Ook een psychische aandoening kan een reden zijn om zo'n kaart aan te vragen.

Dit kunt u doen bij: OV-begeleiderskaart, tel: 030-2354661 of per mail: [ovbegeleiderskaart@argonout.nl](mailto:ovbegeleiderskaart@argonout.nl). Uiteraard is een goede medische onderbouwing nodig en soms een keuring.

### Taxipas

Heeft de cliënt een WMO-taxipas dan kunt u, als de gemeente gekozen heeft voor een Regiopas, samen met de cliënt een afstand van maximaal 25 kilometer per rit afleggen. De Regiopas wordt veel gebruikt in niet-stedelijke gebieden. Soms reist de mantelzorger/begeleider gratis mee of tegen een geringe vergoeding. Veel gemeentes in stedelijk gebieden geven een pas af om te reizen binnen de gemeentegrens. In Den Helder betaalt u € 1,00 per rit.

### Valys

Voor afstanden boven de 25 kilometer kan de cliënt, als er gebruik gemaakt wordt van een van de bovenstaande passen, een Valyspas aanvragen. Op deze pas kan per jaar een maximaal aantal kilometers vrij gereisd worden. Voor deze pas kan een aanmeldformulier aangevraagd worden via telefoonnummer 0900-9630 of via [www.valys.nl](http://www.valys.nl). Aan deze vorm van vervoer zijn strenge regels verbonden. Maar de mantelzorger/begeleider mag veelal gratis mee. Deze vorm van vervoer kan heel prettig zijn voor mensen met een rolstoel of scootmobiel.





## Parkeervergunning

Woont de cliënt daar waar alleen betaald parkeren geldt, dan kunt u met de gemeente waar de cliënt woont contact opnemen. U kunt dan in aanmerking komen voor een vrijstelling van betalen, zo kunt u op bezoek gaan en nog even een ommetje maken of samen boodschappen doen. U vraagt de pas aan op naam van de cliënt.

## Gehandicaptenparkeerkaart

Met een gehandicaptenparkeerkaart kan op speciale plaatsen geparkeerd worden, zoals dicht bij winkels of bij de ingang van het ziekenhuis. Wanneer de cliënt slecht loopt dan kunt u een Passagierskaart aanvragen. Deze kaart kunt u aanvragen bij de gemeente waarin de cliënt woont. Veelal is een medische keuring verplicht en de kosten voor deze kaart zijn per gemeente verschillend.

## Vergoedingen door de zorgverzekering

Sommige zorgverzekeraars vergoeden aan partners de kilometers die gereden moeten worden als iemand buiten de stad is opgenomen. Deze vergoedingen zijn niet bij alle zorgverzekeraars gelijk of komen niet in de polisvoorwaarden voor. Advies is om de zorgverzekeraar hier over te bellen of te mailen.

## Ziekentaxi

Als de cliënt met grote regelmaat voor onderzoek of behandeling naar een ziekenhuis buiten de stad moet, is het de moeite waard om het vervoer met de behandelend specialist bespreekbaar te maken. Zodat de cliënt misschien in aanmerking komt voor een ziekentaxi. Voor deze mogelijkheid van vervoer vragen zorgverzekeraars een vast bedrag. Ook dit bedrag verschilt per verzekeraar.

## Uitkering

Heeft u als mantelzorger/begeleider een bijstandsuitkering of alleen AOW, dan kunt u voor extra kosten die u maakt een beroep doen op de bijzondere bijstand van uw gemeente. Dit traject is niet echt gemakkelijk maar wel het proberen waard.

Marijke Verbeek, Vrijwillig Ouderenadviseur



# Wanneer eten en drinken steeds moeizamer gaat

## Tips van de ouderenadviseur

Bij het ouder worden nemen smaak en reuk soms wat af. Deze twee belangrijke organen helpen ons om lekker te kunnen eten. De geur van een lekker gerechtje kan onze eetlust stimuleren.

Veel zieke mensen hebben een tijdelijk afname van hun reuk en smaak. Deze belangrijke organen kun je dan stimuleren door afwisselend iets zouts of iets zoets te eten of door afwisselend op een zuurtje of een dropje te zuigen. Mensen met een diagnose dementie verliezen gaandeweg het dementieproces ook hun reuk en smaak. Maar omdat zij dit veelal niet goed kunnen verwoorden, wordt er steeds minder gegeten. Zo gaat het ook met mensen met spraakproblemen na bijvoorbeeld een hersenbloeding.

De eerste tip is voor iedereen die voor iemand zorgt. Controleer of er geen problemen zijn met tanden en kiezen. Bij het dragen van een kunstgebit: kijk of dat nog goed passend is. Ook ontstoken tandvlees kan een reden zijn tot minder eetlust. Als u denkt dat een van deze problemen aan de orde zijn, raadpleeg dan de tandarts of de mondhygiënist.

Zijn deze problemen er niet dan kunnen onderstaande tips wellicht helpen.

### **Maak gerechten met een sterke geur**

Als je iets ruikt krijg je trek; het kan helpen daaraan te denken bij het koken. Aardappels die zijn gekookt ruiken niet echt, maar gebakken met een uitje en wat spekjes doen ze dat wel. Probeer zoveel mogelijk gerechten te maken met een sterke geur.

### **Gerechten met wat meer smaak**

Mensen met een dementie proeven meestal minder van dat wat ze eten.

Bij een maaltijd kunt u wat extra kruiden en specerijen toevoegen.

Stoofpeertjes hebben niet alleen een mooie kleur maar ook meer smaak door kaneel en suiker. U kunt ook eens proberen om wat Parmezaanse kaas in de soep te strooien of over groenten. Gebruik ook verse kruiden in gerechten zoals peterselie, bieslook, basilicum en munt.

### **Zorg voor een goed mondgevoel**

Als iemand geen of weinig smaak heeft is het gevoel in de mond erg belangrijk. Een eenvoudige gehaktbal kan in de mond aanvoelen als een spons. Een gepaneerde gehaktbal heeft meer smaak. Of denk aan croutons in de soep en een lange vinger in de vla.

### **Maak gebruik van gewoontes**

Houd rekening met wat er in het verleden lekker gevonden werd. Mensen die veel rijst of pasta aten hebben misschien niets met aardappels. Of andersom. Houd ook de tafelgewoontes van vroeger in ere, dek de tafel zoals u dat vroeger deed.

### **Wat als eten moet worden gepureerd**

Pureer alle onderdelen van de maaltijd apart, aardappelpuree met witlof ziet er niet aantrekkelijk uit, maar een bolletje puree en witlof ziet er al smakelijker uit. Gebruik een ijstang of een spuitzak.

### **Laat eten goed opvallen**

Zorg dat de aandacht getrokken wordt naar het eten. Gebruik een groot bord liefst met een gekleurde rand. Leg een kleine portie midden op het bord zodat het lijkt als of het maar een klein beetje is.

Zet geen pannen op tafel, maar gebruik glazen schalen.

### **Gebruik een gekleurd glas voor water**

Het liefst een rood glas. Veel mensen met dementie associëren dit met zoechtigheid. En water in een gewoon glas wordt minder goed gezien.

### **Eet samen**

Samen eten... doet eten is een bekende kreet. Wat gezelligheid maakt eten aantrekkelijker. Kunt u er niet altijd bij zijn tijdens de maaltijd, nodig dan anderen uit om langs te gaan tijdens de maaltijd.

### **Wees niet te streng**

Gezond eten is belangrijk voor iedereen, maar lukt dat niet altijd dan is dit geen ramp. Wil iemand graag wat extra jus geef dat dan. Is iemand dol op toetjes en het liefst met slagroom, dan zijn dit prima vervangers. Ook een schaalte appelpoes kan de maaltijd veraangename.

Marijke Verbeek  
Vrijwillig Ouderenadviseur

*eet smakelijk.....*



# Een extra woordspel voor u (helaas zonder prijsje)

## Anagrammen

Een anagram is een woord dat of zin die volledig is samengesteld uit letters van een ander woord of een andere zin. De bedoeling is dat u ontdekt welk ander woord of zin het is. Niet voor elk woord is een anagram te vinden. U vindt de oplossing op bladzijde 30.

### Leuke weetjes:

- Niet voor elk woord is een anagram te vinden.
- Omgekeerde lettervolgorde, in Ned. Indië was het gebruikelijk om bij een onecht kind de naam van de vader in anagram te geven.
- Een omgekeerd pentagram wordt ook wel anagram genoemd.
- Het maken van anagrammen is een geliefd woordspel.

Opgave	Oplossing
1. Drama seint	
2. Poeder zeeman	
3. Dip journaal	
4. Tarwe tenor	
5. Perenboom klever	
6. Heden zoen	
7. Leider vishal	
8. Wis rol model	
9. Dat sushi	
10. Aapje lang	



## Poëzie over de maand maart



*Bron: Gevonden op internet*

## Nieuws van 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 actueel nieuws van de KBO Noord-Holland en wilt u hier meer over lezen, gaat u dan naar [www.kbonoordholland.nl](http://www.kbonoordholland.nl) of vraagt u het aan de ouderenadviseur: Marijke Verbeek, tel. 759425.

### Kinderen na overlijden ouders niet meer uit huis gezet

Meerderjarige kinderen kunnen na het overlijden van hun ouders door de verhuurder binnen twee maanden uit de huurwoning worden gezet. Kinderen en medebewoners hebben geen rechten en kunnen niet zomaar het huurcontract van hun ouders overnemen. Dat moet anders meent de Tweede Kamer, meldt RTL Nieuws op haar website. Demissionair minister Kajsa Ollongren zou wettelijk gaan regelen dat kinderen langer in de ouderlijke huurwoning mogen blijven wonen. Ook als de verhuurder hier niet mee instemt, aldus RTL Nieuws. Zij krijgen zo langer te tijd voor rouwverwerking en de garantie dat zij niet op straat komen te staan.

### ActiZ waarschuwt voor vastlopen zorg voor ouderen en chronisch zieken.

De Nederlandse ouderenzorgorganisaties, verenigd in branchevereniging ActiZ, slaan groot alarm als gevolg van de nieuwe coronagolf. 'Kwetsbare ouderen en chronisch zieken komen in steeds grotere getale zonder hulp te zitten. Onze medewerkers werken met man en macht door, maar door de aanzwellende coronagolf loopt ook de zorg voor ouderen en chronisch zieken vast', waarschuwt ActiZ bij monde van bestuurslid Conny Helder. 'Het is niet meer bij te benen. Het ziekteverzuim onder medewerkers stijgt snel, door het coronavirus zelf en de quarantaine maar ook door het bijna bovenmenselijke werk dat ze al bijna twee jaar onder hoge druk leveren', stelt Helder.



## Oplossing anagrammen

(zie bladzijde 28)

- |                    |                  |
|--------------------|------------------|
| 1. Marinestad      | 2. Zee promenade |
| 3. Watertoren      | 4. Julianadorp   |
| 5. Bloemenverkoper | 6. Zeehonden     |
| 7. Helderse Vallei | 8. Willemsoord   |
| 9. Stadhuis        | 10. Lange Jaap   |

## **Uiterste inleverdatum kopij en datum volgend boekje**

Uiterste inleverdatum voor het volgende boekje is: zaterdag 12 maart 2022.

Inleveren van stukken per e-mail naar: [kbodh.redactie@gmail.com](mailto:kbodh.redactie@gmail.com)

Het volgende KBO-afdelingsblad zal tussen donderdag 24 en maandag 28 maart bij u bezorgd worden.

---

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

Website van KBO Den Helder: <http://kbonoordholland.nl/afdelingen>

Website van de landelijke KBO-PCOB

[www.kbo-pcob.nl](http://www.kbo-pcob.nl)

Website KBO Noord-Holland

[www.kbonoordholland.nl](http://www.kbonoordholland.nl)

## **Contributie in 2022**

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](http://www.regelzorg.nl) / tel.:

088-2323300 tijdens kantooruren. Maar ook via [www.rijbewijskeuringsarts.nl](http://www.rijbewijskeuringsarts.nl)

tel.: 085-0180800. De prijs van de keuring is 55 euro. Evt. korting via de KBO-PCOB is in deze coronatijd variabel en afhankelijk van de locatie / organisatie.

## **KBO Belastinghulp, Zorg- en/of Huurtoeslag:**

A. van de Walle Buys 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 gemak- 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](http://www.comfortenwelzijn.nl)