

# **KBO DEN HELDER**

## **Krachtig, Betrokken en Ondernemend**



### **Afdelingsblad april 2024**



[www.kbodenhelder.nl](http://www.kbodenhelder.nl)  
Facebook: Katholieke Bond Van Ouderen Den Helder  
KvK: nr. 7324138 5

# Bestuur KBO Den Helder

## Voorzitter

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

0223-631390  
1784AC Den Helder

## Secretaris

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

0223-631390

## Penningmeester

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

0223-616784  
1788 KR Julianadorp

## Ouderenadviseur

Marijke Verbeek  
E-mail: ouderenadviseur@kbodenhelder.nl

0223-759425

## Ledenadministratie en Verspreiding afdelingsblad & Nestor

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

0223-625751  
1785 DS Den Helder

## Commissies:

### Huisbezoeken & Ledencontact

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

06-50489649

0223-631038

### Reizen

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

06 2933 0488  
1788 ZC Julianadorp

### Activiteiten

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

06 2031 8643  
1788AS Julianadorp

### PR & projecten

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

0223-642986

### Redactie afdelingsblad

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

06 1231 6655/0223-645533  
1788KZ Julianadorp

### Website KBO Den Helder

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

0223-645410

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

## Van de voorzitter



Uw afdelingsblad van april is wederom met grote zorgvuldigheid door de redactie in samenwerking met Ledenadministratie en onze vrijwillige bezorgers bij u thuis bezorgd. Mijn complimenten aan de goede samenwerking van onze vrijwilligers. Krachtig, Betrokken en Ondernemend.

De maand maart ligt weer achter ons. Ik kijk met u samen terug op een maand waarin velen van u zeer actief hebben deelgenomen aan de activiteiten. Dat doet u goed. De koffiemiddagen, zowel bij Deugeniet als bij Effe in het Dorp levert zijn vruchten af. De groep breidt zich uit. Fijn om te zien en te horen dat u onder de mensen bent.

Ik dank u voor uw bijdrage aan de jaarvergadering van 27 maart 2024. Uw stemt telt zeker mee. En alweer zo'n mooie loterij met super prijzen!

Ik hoop dat u fijne Paasdagen heeft gehad met uw dierbaren. Ja en dan is ook de klok in het Paasweekend een uur vooruit gegaan. Dus het blijft langer licht. Ik hoop dat u hiervan kunt genieten. Ik denk aan u allemaal. Ik denk in het bijzonder aan u die een dierbare missen. Maar laat de duisternis niet winnen van het Licht.

De bomen krijgen weer bladeren. Te veel mooie dingen om dankbaar voor te zijn. April doet wat hij wil. Maar u weet mijn motto is: Niets moet, Alles mag. Ik heb in het eerste kwartaal van 2024 gezien dat u zeer actief bent geweest. U doet het allemaal goed. De spelletjesmiddagen worden druk bezocht. Ik hoor mooie verhalen. En wat een mooie reizen heeft u in het verschiep. 3 april is de eerste dagtocht. Ik zal u blijven aanmoedigen om, als het even kan, deel te nemen aan onze activiteiten.

Inmiddels hebben we een nieuwe secretaris. En bij de Commissie activiteiten hebben zich ook nieuwe vrijwilligers gemeld. Jullie zijn meer dan welkom en mede door jullie kunnen wij Krachtig, Betrokken en Ondernemend blijven. Ik dank deze leden voor hun bereidwilligheid en wens hen levensvreugde binnen onze mooie KBO.

Warme groet van Floor Johns en Carpe Diem!!!



# Verhoeks Notaris *Snel, duidelijk, eenvoudig*

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



### Leg het vast in een levenstestament

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

[www.notarisverhoeks.nl](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)



## We gaan weer sjoelen in West End; doet u mee?

Vrijdag 26 april heeft West End gelukkig weer plek voor ons. We kunnen dus gezellig ouderwets sjoelen. Wilma is helemaal gestopt, maar gelukkig wilde Lia het over nemen. Ze is door Wilma prima geïnstrueerd, dus dat zit wel goed. En anders heeft ze genoeg hulp om zich heen...

Vorig jaar waren de sjoelmiddagen erg gezellig, dus we verwachten dat er ook nu weer een leuke opkomst zal zijn.

**Vrijdagmiddag 26 april in West End.**

**Zaal open 13.30 uur. Als iedereen aanwezig is wordt er gestart.**

**Kosten: 5 euro om mee te doen. Dit is inclusief koffie met een koekje en in de pauze een drankje en een hapje.**

**Rond 16.00 uur gaan we weer naar huis.**

**S.v.p. vòòr 25 april opgeven bij Lia van Bunschoten op 0223-754700.**

**We zien u graag!** De volgende keer is op **vrijdagmiddag 17 mei.**



# 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](mailto:info@notarissencombinatie.nl)
- [www.notarissencombinatie.nl](http://www.notarissencombinatie.nl)



Notarissencombinatie  
DEN HELDER

## Bewegen is en blijft goed voor iedereen... ook in 2024!



Iedere dinsdagmiddag wordt er gewandeld door onze mooie natuur. **Let op: we starten vanaf dinsdag 8 april bij de snackbar tegenover de Helderse Vallei.**

Daar verzamelen we eerst. Koffie drinken na afloop doen we in overleg, waarschijnlijk ook bij De Helderse Vallei. Er is voldoende parkeerruimte.

Om 13.30 gaat de eerste groep van start voor een wandeling van 1,5 uur. Om 14.00 start de groep die 1 uur loopt. En mocht u dit te veel zijn, dan start er om 14.30 een ommetje van 30 minuten.

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

Elke groep start **vanaf de snackbar** en komt er ook weer terug. Voor meer informatie en **aanmelden** (als u nieuw bent) kunt u voortaan contact opnemen met: **Annemarie Wiering, tel. 0223 612288.**

**Tot slot: u loopt mee op eigen verantwoording.**

We wensen u veel wandelplezier toe! De wandelclub / activiteitencommissie.

## Nieuws over activiteiten in 2024

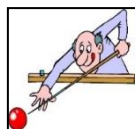
Op deze bladzijde vindt u weer gezellige bijeenkomsten. Wij ontmoeten u graag in West End of elders.



- **Woensdag 10 april: Koffiedrinken** voor eigen rekening in het gezellige Koffiehuis "Deugeniet" aan de Beatrixstraat 13b. Aanvang: 15.00 uur. Aanmelden: bij Joke v.d. Ploeg, tel. 645400. Volgende keer is op **woensdag 8 mei**.



- **Woensdag 24 april: Koffiedrinken in Julianadorp** voor eigen rekening. Bij eFFE in 't Dorp op het Loopuijtpark. Aanvang: 15.00 uur. Aanmelden verplicht bij Marty Driehuis: | tel. 06-20318643 (mag ook via de app). U hoeft niet speciaal in Julianadorp te wonen. Iedereen is van harte welkom. Volgende keer is het op **woensdag 22 mei**.



- **Vrijdag 5 april en 3 mei 2024: Biljarten, klaverjassen en keezen.** Onze maandelijks supergezellige spelletjesmiddag in Buurthuis West End. Doet u hier voor de **eerste keer** aan mee? Dan is het de bedoeling dat u zich hiervoor aanmeldt bij **Bert Beentjes tel. 0226-785366**. Komt u altijd, maar kunt u een keer niet? **Dan graag bij hem 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. Deze gezellige middag vindt in principe elke eerste vrijdag van de maand plaats. Afwijkingen komen in het boekje en worden bekend gemaakt. Volgende keer: **vrijdag 2 juni**.



- **Vrijdag 12 april: bowlingmiddag in Hotel Den Helder aan de Marsdiepstraat.** Opgeven: Marja Steffens 06 12316655 of Trudi Beerling 0223-622008. Meer informatie: boekje maart.



- **Vrijdag 19 april om 14.00 uur: Maak het oplichters niet te makkelijk.** Nieuwe bijeenkomst in de Kampanje. Gratis toegang. Meer informatie: zie bladz. 11.



- **Vrijdag 26 april sjoelen in West End.**

Het gaat weer beginnen! Kosten: 5 euro. Zaal open: 13.30 uur. **Volgende keer: 17 mei** Meer informatie: bladz. 5.



- **Vrijdag 24 mei Samen uit eten; heerlijke high tea.** We gaan weer samen uit eten. Dit keer een high tea in het leuke schoolrestaurant m.m.v. de leerlingen van de school. Meer informatie: zie bladz. 9.



TANDTECHNISCH LABORATORIUM  
**KPT DEN HELDER**

**Henk Kamies**

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



**Voor mooie tanden kun je kiezen!**

**TAXI JAFFNA**

 **06-41363636**

**0223707462**  
**UW BETROUWBARE TAXI**

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

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

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



Onze autorijleschool '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.



## Samen uit eten; high tea in het schoolrestaurant

Op **vrijdag 24 mei a.s.** kunt u weer gezellig met andere KBO-leden genieten van een **gezamenlijke maaltijd**. Dit keer gaat het om een heerlijke **high tea**. Het is al van voor de coronatijd, dat we daar geweest zijn. Maar nu bent u weer van harte welkom in Schoolrestaurant "Grand Café de 2 Getijden" aan de Drs. Bijlweg 10. U wordt daar bediend door de gastvrouwen en gastheren van de toekomst!

U zult verbaasd staan waar deze high tea uit bestaat. Van zoet tot hartig en ook vegetarische hapjes! Ook als u een dieet hebt is er altijd wel iets bij van uw gading. Koffie en thee zijn bij de prijs inbegrepen, alsmede een glaasje jus d'orange. De overige drankjes zijn voor eigen rekening: wijn/bier 2,50 en fris 2,00.

De high tea **kost € 12,50 per persoon**; dit dient vooraf betaald te worden! Aangezien er plaats is voor 40 personen is besloten dat alleen KBO-leden hieraan kunnen deelnemen.



**Vrijdag 24 mei gaat de zaal om 12.00 uur open; de high tea begint ca. 12.30 uur.**

**Opgeven voor deze maaltijd kan alleen telefonisch, uiterlijk tot en met 15 mei a.s. bij:**

**Marty Driehuis : 06 - 2031 8643 of**

**Trudi Beerling: 0223 – 622008.** U hoort dan of er nog plaats is.

Daarna doet **u het verschuldigde bedrag** (12,50) in een envelop met daarin een briefje met uw naam, adres en telefoonnummer of u schrijft het duidelijk op de envelop + het bedrag wat ingesloten is.

De GESLOTEN envelop levert u in bij een van de volgende adressen:

Marty Driehuis	Landbouwstraat 204	Julianadorp
Trudi Beerling	Scheldestraat 20	Den Helder
Annamarie v.d. Berg	Schoenerstraat 286	Den Helder
Marijke Verbeek	O. van Noortstraat 35	Den Helder

Wij hopen weer velen van u te mogen ontvangen om samen gezellig te eten.

Tot ziens in het schoolrestaurant.

Groet van de activiteitencommissie





PERSOONLIJK, STIJLVOL EN BETROUWBAAR

# MEREBOER UITVAARTZORG

*Gecertificeerd met het Keurmerk Uitvaartzorg.*

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



## Wilms onderhoud- storing

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

Ontzorgt. Lost op. Direct.

Ravellijncenter 39, Den Helder | T 0223 - 630 900 | [wilmsonderhoudstoring.nl](http://wilmsonderhoudstoring.nl)



### Heeft u zin in een leuke spel- lenmiddag met o.a. biljarten?

Komt u dan 5 april of 3 mei eens naar West End. Voor slechts 4 euro heeft u ruim 2 uur gezelligheid met koffie/thee met een koekje en tussendoor een drankje met een klein hapje. En...u maakt kans op een leuk prijsje! Allemaal dankzij Bert samen met een lid van de activiteitencommissie!!  
Meer informatie m.b.t. aanmelden vindt u op bladzijde 7.



## Senioren veilig online

Vond u de training 'Echt of Nep?' die Koen Westerhuis namens de gemeente Den Helder vorig jaar bij ons in West End presenteerde, ook zo interessant? Dan kan ik u meedelen dat



er **vrijdag 19 april wederom een bijeenkomst is, dit keer in theater de Kampanje**. Deze is **groter opgezet met meerdere partijen** waardoor nog meer voorbeelden kunnen worden aangehaald en waarbij nog meer informatie voor handen is.

Het belooft een erg interessante middag te worden.

De bijeenkomst wordt gepresenteerd door **Catherine Keyl**.

Deze bijeenkomst wordt georganiseerd door de gemeente Den Helder, het ministerie van Justitie & Veiligheid, Interpolis, Politie en Noord-Holland Veilig.

### **Bijeenkomst 'Maak het oplichters niet te makkelijk!'**

**Vrijdag 19 april 2024, inloop vanaf 13.30 uur met een kopje koffie.**

**Toegang is gratis.**

**Locatie: Theater de Kampanje, Willemsoord 63, Den Helder**

**U wordt om 14:00 welkom geheten** door wethouder Peter de Vrij en de presentatie van de bijeenkomst is in handen van Catherine Keyl.

Tijdens de bijeenkomst zullen we aandacht besteden aan de verschillende vormen van online oplichting, waar ook senioren het slachtoffer van worden. Aan de hand van verschillende filmpjes bespreken we de verschillende oplichtingsvormen en bieden we u tips om te voorkomen dat u slachtoffer wordt hiervan.

Een panel van deskundigen geeft antwoord op al uw vragen. Het panel bestaat uit een deskundige van de Rabobank, Politie en van Seniorweb.

Na afloop van de bijeenkomst rond 15:30 kunt u nog onder het genot van een hapje en drankje onze informatiemarkt bezoeken.

**Deelname aan deze bijeenkomst is gratis.**

**U kunt zich aanmelden** door een mail te sturen naar:

**highimpactcrimes@minjenv.nl** onder vermelding van 'Cyberevent Den Helder', uw naam en het aantal deelnemers waarmee u komt.

Heeft u geen mail? Belt u dan Marty Driehuis: 06 2031 8643.

Wij zien u graag op vrijdagmiddag 19 april!





## Nieuws van de Commissie Reizen

Hoera het is lente en de eerste dagtochten staan weer in uw en onze agenda en wij hebben er heel veel zin in.

Op woensdag 3 april gaan we van start met de dagtocht naar Boskoop en Gouda. Al snel volgeboekt maar inmiddels hebben wij ook weer wat leden van de reservelijst blij kunnen maken. In het volgende afdelingsblad kunt u lezen wat deze dagtocht ons bracht.

**Op zondag 21 april is er een dagtocht naar de Bloemenmozaïeken** in Anna Paulowna met koffie en gebak, een rondrit met gids en afsluitend een heerlijke pannenkoek. **Hiervoor zijn nog wat plaatsen vrij.**

Wij hopen zeker nog meer leden blij te maken met een zondag invulling zoals deze: niet te ver en niet te lang! Heeft u even getwijfeld maar wilt u toch mee, meldt u dan zo spoedig mogelijk aan.



**In dit afdelingsblad vindt u de uitnodiging voor de unieke dagtocht naar Rotterdam op woensdag 12 juni a.s.** Een heerlijk dagje uit met maximaal 50 deelnemers voor een bezoek aan SS Rotterdam, het voormalig vlaggenschip van de Holland Amerika Lijn. Wij nemen u mee op een reis naar het verleden, zwerf over de dekken boven en onder de waterlijn als emigrant of wereldreiziger. Laat uzelf verblinden door de stijlvol ingerichte kamers, ontdek het geweldige interieur van een grote luxe oceaanstomer en leer hoe het leven aan boord was. Neem een kijkje in de kaartenkamer, de radiokamer en betreed de originele kapiteinshut. Het Stoomschip Rotterdam is de grootste oceaanstomer ooit gebouwd in Nederland. Als voormalig vlaggenschip van de Holland Amerika Lijn heeft dit schip sinds 1959 vele wereldzeeën bevaren. Het schip ligt nu permanent afgemeerd in Rotterdam op de kop van Katendrecht.

Wij verwachten veel belangstelling, dus wacht niet te lang met aanmelden. Er is een maximum van 50 plaatsen. Bij veel belangstelling kan een tweede dag worden georganiseerd maar reageer snel en het blijft: vol=vol.



**Voor de 5-daagse vakantie naar Burghotel Pass in het Duitse Oeding zijn nog 2 tweepersoonskamers vrij.** Voor de eenpersoonskamers is een reservelijst. Deze vakantie van 19 t/m 23 augustus is ook voor leden die gebruik maken van een rollator. Vijf dagen met volpension, uitjes en gezellige avonden. Het duurt nog even maar heeft u belangstelling meldt u dan nu aan.

Heeft u vragen of wilt u informatie dan kunt u ons bellen op 06-29330488 of mailen naar [kbodh.reizen@gmail.com](mailto:kbodh.reizen@gmail.com).

**Een warme lentegroet van Nel, Thea, Irene en Ria**





## Unieke dagtocht naar Rotterdam op woensdag 12 juni 2024

Ieder jaar beloven wij u voor de dagtochten een gevarieerd programma te maken. Daarbij weten wij dat veel leden uitkijken naar een dagtocht met vaartocht, gaan wij deze wens ook dit jaar vervullen. Vorig jaar een vaartocht door de Biesbosch en dit jaar kiezen we voor een rondvaart met de Spido door de Rotterdamse havens.

Deze dagtocht met een mooi programma maken we op **woensdag 12 juni**. We vertrekken vanaf de eerste opstapplaats om 07.30 uur waarna we bij de verdere opstapplaatsen alle deelnemers ophalen. Zo snel als mogelijk rijden we naar Rotterdam voor een uniek bezoek aan het prachtige, klassieke cruiseschip SS Rotterdam dat een permanente ligplaats heeft aan de Kop van Kattendrecht. Aan boord, in de Captains Lounge, wacht ons koffie met gebak. Daarna heeft u de tijd om u onder te dompelen in de grandeur van dit klassieke cruiseschip. Verdere informatie en foto's van dit prachtige schip leest u bij het Nieuws van de Commissie Reizen in dit afdelingsblad.

Na het bezoek aan de SS Rotterdam rijden we een stukje door Zuid en over de Erasmusbrug naar de Spido. Hier stappen we aan boord van één van de luxe boten voor een rondvaart van 75 minuten. Middenin het drukke verkeer van zee- en binnenvaartschepen beleeft u een bijzondere vaartocht door een van de grootste zeehavens ter wereld. U ziet de indrukwekkende skyline met imposante gebouwen en een uniek uitzicht op werven, dokken en kades.

De dag sluiten we af met een 3-gangen diner onderweg naar Den Helder en verwachten tegen 20.00 uur weer de Lange Jaap te zien.

Kosten voor deze dagtocht: KBO-leden € 87,50 niet-leden € 95,00 p.p.

**Aanmelden graag zo spoedig mogelijk want vol=vol.**

**Wij hopen op veel belangstelling en zien u graag in de bus.**

Opstapplaatsen, onder voorbehoud:

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

U kunt zich opgeven voor deze dagtocht middels het bijgaande 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 12 mei 2024 dient het bedrag te zijn overgemaakt.**

# Woensdag 12 juni 2024

## Dagtocht naar Rotterdam

### Aanmeldingsformulier



1. Mevr / Dhr .: ..... KBO-lid: ja / nee

Adres: .....

Postcode: ..... Woonplaats: .....

Tel.nr: ..... Geb. datum: .....

Dieet: ..... Rollator: ja / nee

Gewenste opstapplaats bus: .....

In bijzondere gevallen waarschuwen:

Naam: ..... Tel.nr: .....

---

### ***Opgave evt. 2<sup>e</sup> aanmelding***

---

2. Mevr / Dhr: ..... KBO-lid: ja / nee

Adres: .....

Postcode: ..... Woonplaats: .....

Tel.nr: ..... Geb. datum: .....

Dieet: ..... Rollator: ja / nee

Gewenste opstapplaats bus: .....

In bijzondere gevallen waarschuwen:

Naam: ..... Tel.nr: .....

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

# 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  
Bekkenbodentherapie  
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 Wilma

Soms gaan we wel eens uit en omdat ik geen alcohol nuttig ben ik over het algemeen 'de Bob'. Ik drink geen alcohol omdat ik nooit een drankje heb gevonden dat ik echt heel erg lekker vind. Maar nou vind ik 'de Bob' niet een titel die ik bij een vrouw vind passen dus verzon ik voor mezelf een andere titel.



### *De Babs*



Iedere keer als we uitgaan en we doen een bestelling, is het steevast voor mij een water en de rest drinkt een wijntje, biertje of iets anders waar alcohol in zit. En steevast is er de vraag: "Jij bent zeker de Bob?" Waarop ik antwoord: "Nee, ik ben niet de Bob, ik ben de Babs!" Ze kijken me dan verbaasd aan en vragen wat dan wel de Babs is??? Dan leg ik ze uit dat Babs staat voor: "Bewust Alcoholvrije Bestuurster".... Ehhhh en die S dan? Dat is de S van bestuurSter. En dan ben ik ook nog eens een grijze bestuurster. Oftewel een grijze Babs. Nu een 65-plusser en al aardig grijs. Een bestuurster die haar haren niet kleurt.

### *Haar kleuren*

Veel mensen hebben mij lange tijd gevraagd waarom ik mijn haar niet kleur. Eén van de redenen is dat ik daar geen zin in heb en dan die uitgroei...!! Waardoor je het, om het knap te houden toch iedere 5 á 6 weken moet bijkleuren.

Dus heb ik besloten om me voortaan maar Wijze Grije te noemen.

Je hebt de uitdrukking: Dom blondje en Inteligente brunette. Laat mij dan maar een Wijze Grije zijn.... Een wijze grijze Babs!

Groet van Wilma Wilman



# HOERA LENTE

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

**Oplissing:**

--	--

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

--	--	--	--	--

--	--	--

--	--

--	--

--	--	--	--	--

--	--

--	--	--	--

APRIL  
BLOEIEN  
BLOESEM  
GROEIEN  
HYACINT  
JAARGETIJD  
JONGEN  
KALFJES  
KNOPPEN  
KROKUSSEN  
LAMMETJES  
LENTEBLOEM  
LENTEBRIES

MEI  
NARCISSEN  
NATUUR  
NESTJES  
SEIZOEN  
TREKVOGELS  
TULPEN  
VOGELS  
VOORJAAR  
VRUCHTBAAR  
ZAAIEN  
ZONNIG

Beste puzzelliefhebbers,  
Wederom een woordzoeker voor u met de lente als hoofdthema. U weet het: streep de woorden weg en de letters die u overhoudt vormen een zin die in de vakjes hiernaast past. Geef deze oplossing door aan Ria Verbruggen: 0650489649 of via: [ledencontact@kbodenhelder.nl](mailto:ledencontact@kbodenhelder.nl) graag met vermelding van uw naam en adres.

De oplossing van het vorige boekje was: 'Nog steeds winter maar de lente komt'.

De prijswinnaar is:  
Gerrit Visser.  
Van harte gefeliciteerd. U ontvangt uw prijsje zo snel mogelijk.



## Hoe kunt u uw netwerk versterken?

Bij veel senioren wordt het netwerk in eigen kring soms heel snel kleiner. Als uw partner komt te overlijden vallen veel mensen in het welbekende zwarte gat. Zeker als u ook nog de zorg voor uw partner met liefde heeft opgepakt. Natuurlijk is er verdriet na dit grote verlies. Zo ook bij het verlies van andere dierbaren en u mag zelf bepalen hoe u de rouwperiode vorm wilt geven. Maar er komt een moment dat u denkt: ik wil niet achter de geraniums gaan zitten maar hoe kom ik in contact met andere mensen.

Het is te makkelijk om tegen u te zeggen: maak gebruik van de aangeboden activiteiten van onze KBO. Maar het kan wel een eerste stap zijn.

Tijdens KBO-bijeenkomsten streven wij er altijd naar om onze leden in contact te brengen met anderen. Maak gebruik van de sjoelmiddag of ga eens kijken bij biljarten, klaverjassen en Keezen. Houdt u van wandelen sluit u dan aan bij de wandelgroep; lekker even uitwaaien en al lopend met elkaar een praatje maken.

En wilt u iets om handen hebben en u bent gezond en mobiel sluit u dan aan bij al die vrijwilligers die onze KBO rijk is. U bent in de commissies activiteiten en Ledencontact van harte welkom. Maar ook als bezorger van ons afdelingsblad en de Nestor wordt u met open armen ontvangen. Zie de telefoonnummers in de kaft van dit boekje.

Maar ook buiten onze KBO zijn er genoeg mogelijkheden om contacten op te doen met leeftijdsgenoten, ook in uw eigen buurtje.

Bijna iedere wijk heeft een "buurthuis" waar mensen samenkomen voor een kopje koffie of thee en een praatje. Maar ze organiseren ook activiteiten.

In veel buurthuizen kunt u ook genieten van een maaltijd; niet iedere dag maar op een vaste dag(en). En u weet: samen eten kan heel verbindend werken. Ook al snap ik dat de eerste stap zetten steeds weer uitgesteld wordt want zo in je eentje ergens op af gaan is best moeilijk.

Toch hoop ik dat u die stap gaat zetten, u zult niet de eerste zijn die daar iemand vindt met wie u een klik heeft.

Bent u in het bezit van een computer dan kunt u eens kijken op de website van 'het dichtstbijzijnde buurthuis in Den Helder'. Heeft u geen computer dan vindt u onderaan dit documentje adressen en telefoonnummers.



ConsuMinderhuis

Het **F**undament

bijdrage kan deelnemen. En ... duurzaamheid staat bij hen hoog in het vaandel. Kijk in hun agenda of bel 06-82616322.

Bent u **creatief aangelegd** kijk dan eens op de website van **het Fundament** in de Dintelstraat 153 Nieuw Den Helder. U kunt daar terecht voor allerlei creatieve workshops waaraan u voor een kleine eigen

Maar er zijn ook organisaties zoals Humanitas die voor u een vrijwilliger/maatje kunnen zoeken met wie u iets gezelligs kunt gaan doen. Als u nog niet toe bent aan nieuwe contacten dan kunt u ook bellen met de luisterlijn. Hier kunt u terecht om over uw verdriet, zorgen en eenzaamheid te praten. Deze luisterlijn is 24uur bereikbaar: 0800 0767000.

## Buurthuizen in Den Helder

**Centrum: De Beuk** Herzogstraat 7 1782 RM Den Helder tel 06-20049399 of 06-31790826

**Buurthuis Centrum** Koningdwarsstraat 146 Tel: 0223-615404

**Buurthuis Elto (Tuindorp)** Crocusstraat 64A Tel: 0223-622585

**Buurthuis "t Kraaiennest" Oud Den Helder** A.IJ. Kuijperstraat 1782 XA Tel 0223-623693

**Buurthuis de Viskom Visbuurt** Vijzelstraat 193 Tel: 0223-616875

**Buurthuis West End** Lijsterbesstraat 10A Tel: 0223-624454

**Buurthuis 't Wijkhuis** Texelstroomlaan 5 Tel: 0223-757298

**De Boerderij** Gravin Magdalena van Waardenburglaan 22 Tel 0223-630720

**'t Dorpshuis** Middelzand 3504 Julianadorp Tel: 0223-641122

**De Verbinding** Boterzwin 3476 Julianadorp Tel.:0223-865443

Hier vinden veel activiteiten plaats en kunt u 2 x per week eten en wel op di en woensdag een maaltijd kost € 8,50

Er zijn meer buurthuizen waar òf samen gekookt wordt òf samen gegeten. U kunt ook op de website van de buurthuizen zien of er een activiteit is die u aanspreekt. Op alle websites staat een agenda. Voor mensen zonder computer kunt u gebruik maken van de telefoon.



# Ledenadministratie

## Nieuwe leden:

Mevrouw E.T.A. Verschoor-van den Braak  
Torp 24  
1785 RP Den Helder

Mevrouw M.E. Klaassen-Jansen  
Middelzand 3252  
1788 EG Juliandadorp

Mevrouw M. Clowting-de Goede  
Joubertstraat 48  
1782 SH Den Helder

Mevrouw J. Tukke  
G. Scheltesstraat 99  
1785 CP Den Helder

De heer A. Nowak  
Jan Hargenstraat 35  
1785 GH Den Helder

Mevrouw J. Straatman-Broers  
Julianaplein 36  
1781 HD Den Helder

## Verhuisd naar:

Mevrouw T. Gerritse  
De Lichtboei, IJsselmeerstraat 2 kamer 242  
1784 MA Den Helder

De heer E.H. Mulder  
Den Koogh, Drs. F. Bijlweg 4  
1784 MC Den Helder

Mevrouw M. Spaansen-Koopman  
Ten Anker, Timorlaan 139, kamer A114  
1782 DR Den Helder



## Wij ontvingen bericht van overlijden van onderstaande leden:

**Mevrouw C.C. Duineveld-Smit**  
**Mevrouw N.W. Siersema-Smid**  
**Mevrouw J. Wieberdink-Nachbar**

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

## De niet-reanimerenpenning

Heeft u weleens nagedacht over de aanschaf van een niet-reanimerenpenning. Waarmee u laat weten dat, wanneer u iets overkomt u niet gereanimeerd wilt worden. Op de penning staat uw uitdrukkelijke wens dat u dit zo wilt.



De niet-reanimatiepenning kunt u aanvragen bij de Patiëntenfederatie Nederland. Dat kan via internet maar ook per telefoon.

De kosten voor deze penning zijn, als u via de website bestelt, € 45,00.

Vraagt u telefonisch een bestelformulier aan dan zijn de kosten € 53,05.

De penning wordt zonder ketting geleverd.

Beide mogelijkheden zijn inclusief verzendkosten.

Om de penning te kunnen bestellen heeft u het volgende nodig:

- Een officiële pasfoto in kleur die voldoet aan dezelfde eisen als voor paspoort of rijbewijs.
- Een foto van uw geschreven handtekening.
- Een kopie van uw paspoort of identiteitskaart; vergeet niet om uw Burgerservicenummer af te schermen.
- Wanneer u online bankiert kunt u via iDeal betalen.

Wanneer u een bestelformulier aanvraagt kunt u middels een overschrijving betalen.

U kunt, als u gebruik maakt van een computer, alles nog eens nalezen op de website [www.patiëntenfederatie.nl/contact](http://www.patiëntenfederatie.nl/contact)

Voor een schriftelijke aanvraag belt u met de Patiënten Federatie,

Tel: 0900-2356780. Bereikbaar ma-do tussen 9.30-12.30.

Marijke Verbeek, Vrijwillig Ouderenadviseur



### **Voor de derde keer genoten KBO-leden van een gezellige middag in de Stadshal van schouwborg De Kampanje.**

Vrijdagmiddag even voor 14.00 uur werd het gezellig druk in de hal van de Kampanje. Ruim 50 KBO-leden waren klaar voor een supergezellige middag waar een leuke band de muziek uit de jaren 50-60 ten gehore bracht. Na aanmelding bij de organisatie mochten de eerste senioren even voor twee uur de Stadshal binnen. Ook deze keer waren er gereserveerde plaatsen maar niet iedereen maakte daar gebruik van. Eerst werd er een kopje koffie of thee gehaald bij het buffet om daarna nog even te kletsen met bekenden. Precies om 14.30 startte deze leuke middag met een woord van welkom door Wethouder Peter de Vrij, die alle aanwezigen een gezellige muzikale middag wenste. Een van de eerste gespeelde liedjes was "meisjes met rode haren" en de sfeer zat er meteen goed in. Deze keer bestond de band geheel uit heren en neemt u van mij aan dat deze mannen de sfeer van deze middag tot het laatste liedje konden behouden.

Buiten de leden van onze KBO waren er ook mensen uit woon-/zorghuizen. Daarnaast ook van de Zonnebloem en nog wat andere organisaties, begeleid door veel jonge vrijwilligers. Op de dansvloer werden na een paar liedjes de eerste bezoekers gesignaleerd die met de jonge vrijwilligers een dansje waagden.



In de pauze was er gelegenheid om iets te drinken te halen, de glaasjes wijn gingen als zoete broodjes over de bar. En de mannen genoten veelal van een glas bier. Ook was er gelegenheid om de standjes van diverse organisatie te bezoeken. Senioren konden terecht bij allerlei buurthuizen die hun diensten aanboden, zoals ontspanning en de gelegenheid om samen te eten. Maar ook bij de tafel van de gemeente Den Helder kon men terecht, o.a. met vragen over de Wmo.

Ook onze KBO had een tafel; veel bezoekers kwamen langs. Zij konden hun vragen stellen en informatie meenemen over wat wij als seniorenorganisatie te bieden hebben. Met als eindresultaat 2 nieuwe leden die wij vanaf deze plek welkom heten.

In het tweede deel van de middag werd iedereen getrakteerd op een plakje worst of een stukje kaas. Rond 16.30 uur werd de middag afgesloten en ging iedereen zeer tevreden en voldaan weer huiswaarts.

In juni staat weer een Gouwe Ouwe gepland en wel op een zondagmiddag, want één ding is zeker: buiten alle gezelligheid hebben deze middagen zeker een verbindende functie. Wij hopen u de volgende keer daar dan ook weer te zien.

Nel Donkers  
Marijke Verbeek



## 60-jarig huwelijksjubileum in West End



Al vele jaren maken wij, als KBO Den Helder, gebruik van West End. Al die tijd zijn wij werkelijk met liefde onthaald door Wim en Jannie. Het is altijd weer een feestje als wij hier een bijeenkomst hebben.

Nu hebben Wim en Jannie al hun eigen feestje gevierd. Zij zijn namelijk op 3 april 60 jaar getrouwd. Ons bestuur zal hen zeker feliciteren met dit feest en ook wij, de leden, feliciteren hen hierbij van harte.

**Hierbij vragen wij u of u weet of er onder onze leden nog meer echt-paren zijn die dit jaar een 50-, 55-, 60- of 65-jarig huwelijksfeest vieren.** Als u dit weet, meldt het s.v.p. aan ons zodat wij voor een passende attentie kunnen zorgen.

Tel.: 0650489649 of via:

[ledencontact@kbodenhelder.nl](mailto:ledencontact@kbodenhelder.nl)

Namens de commissie ledencontact  
Ria Verbruggen

## Klaverjassen, keezen en biljarten

Vrijdag 1 maart was het een hele drukte. Om 13.00 uur stroomden de mensen binnen en er waren zelfs 4 man om te biljarten. Ik hoop dat dat zo blijft dan is Hans ook blij Met 38 mensen gingen we aan de slag.

Trudi zat bij de entree en Ria bij het Keezen. Na een kwartier werd ze weer afgelost. De koffie en koek en de borrel en de kaas en worst ging er lekker in. Om ongeveer 16.00 uur kwam de prijsuitreiking in zicht. De prijzen gingen deze keer naar: bij het Keezen: Trees en Bep eindigden gelijk en na het dobbelen was Trees winnaar; en de poedel ging naar Lida Roosemalen. Kaarten: na het uitvallen van Jan ging Janny er mee vandoor; de poedel ging dit keer naar Dana.

**De volgende kaartmiddag is vrijdag 5 april en daarna 3 mei.**

Hopelijk zijn alle mensen er dan weer. Informatie vindt u op bladz. 7.  
Hartelijke groet van Ria en Bert

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

Uiterste inleverdatum van kopij voor het volgende boekje (mei 2024) is: zaterdag 20 april 2024. Inleveren van stukken per e-mail naar: [redactie@kbodenhelder.nl](mailto:redactie@kbodenhelder.nl) Het volgende KBO-afdelingsblad zal tussen maandag 6 en donderdag 9 mei 2024 bij u bezorgd worden.

---

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

Website van KBO Den Helder:	<a href="http://www.kbodenhelder.nl">www.kbodenhelder.nl</a>
Website van de landelijke KBO-PCOB	<a href="http://www.kbo-pcob.nl">www.kbo-pcob.nl</a>
Website KBO Noord-Holland	<a href="http://www.kbonoordholland.nl">www.kbonoordholland.nl</a>

### **Contributie in 2024**

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 4 maanden** voor het verlopen van de geldigheid van uw rijbewijs. Een gezondheidsverklaring kunt u op 3 manieren kopen: via uw DigiD op de site van het CBR, via het gemeentehuis of via de keuringsarts.

Een afspraak bij de keuringsarts kunt u heel eenvoudig maken via [www.rijbewijskeuringsarts.nl](http://www.rijbewijskeuringsarts.nl) of tel. 085-0180800, of via [www.regelzorg.nl](http://www.regelzorg.nl) of tel. 085-1309699. Bij beide locaties kost het 55 euro, mits u lid bent van de KBO; zorg wel dat u uw **KBO-pasje** meeneemt.

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

Via e-mail: [belastinghulp@kbodenhelder.nl](mailto:belastinghulp@kbodenhelder.nl)

A. van de Walle	Buys Ballotstraat 24	Den Helder	tel. 06-40162520
A. Ufkes	Marsdiepstraat 171	Den Helder	tel. 0223-620064
B. de Kleijn	Jhr. J. van Veenstraat 26	Den Helder	tel. 0223-627359
I. Koopman-Dekker	Julianaplein 78	Den Helder	tel. 06-48120177

### **Ambulance, Politie, Brandweer bij spoed**

Politie, niet urgent

Centrale huisartsenpost

Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Den Helder

Slachtofferhulp

Steunpunt Mantelzorg

Steunpunt huiselijk geweld (A-team)

Wmo Den Helder

Thuiszorg Omring

DOC-Team (Geriant)

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

### **tel.112**

tel. 0900-8844

tel. 0223-670470

tel. 0223-696969

tel. 0900-0101

tel. 0223-747009

tel. 085 0644095

tel. 0223-671200

tel. 088-2068910

tel. 0223-648100

tel. 0223-672100



# comfort & welzijn KOSSEN

Marsdiepstraat 399 • 1784 AH Den Helder

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

## Betrouwbaarheid, persoonlijke aandacht en een grote keuze aan kwaliteitsproducten

Voor de verkoop, verhuur en uitleen beschikken wij over een compleet assortiment 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)