

KBO DEN HELDER
Krachtig, Betrokken en Ondernemend



Afdelingsblad februari 2024



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

Bestuur KBO Den Helder

Voorzitter

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

0223-631390
1784AC Den Helder

Secretaris

Functie is vacant. Meer info 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



Voor u ligt het eerste afdelingsblad van 2024. Wat waren er enorm veel activiteiten voor u in de laatste maand van het jaar. Misschien is het zelfs wel een beetje te druk voor u geweest. De kerstviering in Theater De Kampanje was weer perfect verzorgd. Uw blijdschap, saamhorigheid en verbondenheid is mij ter ore gekomen.

De koffie/thee met kerstbrood, de drankjes en de heerlijke lunch waren prima verzorgd. De viering van Marijke met het thema "Licht in Zicht" heeft indruk gemaakt op de aanwezige leden en was onderwerp van mooie gesprekken. Evenals de verzameling Kerststallen van Marijke die op een tafel bij het podium waren uitgesteld. En u vormde met z'n allen een mooi koor onder begeleiding van Marianne Schintz. Wij staan aan het begin van een heel nieuw jaar, waarvan we nooit weten wat het u en mij brengen zal. Er wordt door de diverse commissies vele inspanningen geleverd, tijd nog moeite gespaard om activiteiten en reizen te kunnen aanbieden. Ik zal u blijven aanmoedigen om als het even kan deel te nemen aan onze activiteiten.

Blijft u ook in 2024 naar elkaar omkijken. Een aantal van u heb ik reeds op de nieuwjaarsreceptie persoonlijk mogen begroeten en mijn beste wensen aan u mogen uitspreken. In mijn voorwoord wil ik van de gelegenheid gebruik maken om mijn beste wensen aan alle KBO-leden uit te spreken. Ik wens u allemaal een liefdevol, harmonieus maar bovenal gezond 2024, waarin Krachtig, Betrokken en Ondernemend u mag sieren.

Ik wil graag het thema van de kerst "Licht in Zicht" bekrachtigen en ook vasthouden voor u, uw dierbaren en mijzelf. Ik sluit af met onderstaand gedicht.

Soms heb je lichtjes nodig in de duisternis,
die net dat beetje donker laten verdwijnen.
Een open hart, een open deur,
mensen die in het duister bij kunnen schijnen.
Waarmee ze de weg naar huis verlichten,
er voor zorgen dat je het haalt.
Zodat je met een gerust hart thuis kunt komen,
want thuiskomen betekent, dat je niet bent verdwaald.
Dus heb je misschien wat energie over,
schijn iemand dan bij die dit nodig heeft.
Want het leven wordt vele malen lichter,
als iedereen elkaar een lichtje geeft.



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



Jaarvergadering op woensdag 27 maart 2024

Het bestuur van de KBO Den Helder nodigt alle leden uit voor de algemene jaarvergadering welke zal worden gehouden op

Woensdag 27 maart 2024 in Buurthuis West End
Lijsterbesstraat 10a.

13:45 uur - Zaal open.

14:00 uur - Welkom met koffie of thee.

14:15 uur - Aanvang jaarvergadering.

- Jaarverslag 2023 van de secretaris ad interim
- Toelichting penningmeester op het financieel verslag 2023 en de begroting van 2024.
- Vaststellen van de contributie 2025.
- Benoemen kascommissie 2024.
- Jaarverslagen 2023 van de diverse commissies met eventuele bekendmaking plannen voor 2024.
- Aftreden, verkiezen en benoemen bestuursleden.



15:00 uur - Pauze

15:30 uur - Gezellig samenzijn en loterij met leuke prijsjes.

16:30 uur - Afsluiting van de middag.



Het bestuur hoopt veel leden op deze middag te kunnen begroeten.

Het is voor het bestuur belangrijk om te weten wat er onder de leden leeft.

Daarom luisteren wij graag naar uw ideeën en eventuele opmerkingen.

Laat u dus horen.

Deze middag is voor u ook een mooie gelegenheid om kennis te maken met de bestuursleden, de vrijwillige ouderenadviseur, en de belastinghulpen.

Maar wellicht kunt u ook op deze middag een maatje ontmoeten om samen naar een activiteit te gaan. Samen meedoen met een activiteit of reisje is immers altijd leuker dan om alleen ergens op af te moeten gaan.

Buurthuis West End vindt u aan de Lijsterbesstraat 10a in Nieuw Den Helder.

Bij het buurthuis is voldoende parkeergelegenheid.

Buurthuis West End is telefonisch te bereiken op 0223-624454.

Namens het bestuur KBO Den Helder,

Floor Johns - voorzitter en interim secretaris

Hans Schell - penningmeester

Ruzie in de familie?

Hopelijk komt het niet zo ver!

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

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



Notarissencombinatie
DEN HELDER

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



Iedere dinsdagmiddag wordt er gewandeld door onze mooie natuur. **Let op: we starten bij koffiehuis Deugeniet, Beatrixstraat 13. Daar verzamelen we eerst. Koffie drinken na afloop doen we in overleg, waarschijnlijk ook bij Deugeniet. Er is voldoende parkeerruimte.**

Om 13.30 gaat de eerste groep van start voor een wandeling van 1,5 uur. Om 14.00 start de groep die 1 uur loopt. En mocht u dit te veel zijn, dan start er om 14.30 een ommetje van 30 minuten. **Let op: iedere groep start precies klokslag 13.30, 14.00 of 14.30 uur.** Elke groep start **vanaf Deugeniet** en komt er ook weer terug. Daarna kan er weer koffie enz. worden gedronken.

Voor verdere informatie en **aanmelden** (als u nieuw bent) kunt u voortaan contact opnemen met: **Annemarie Wiering, tel. 0223 612288.**

Tot slot: u loopt mee op eigen verantwoording.

We wensen u veel wandelplezier toe! De activiteitencommissie

Van de penningmeester

HERINNERING BETALING CONTRIBUTIE 2024

In mijn brief van oktober 2023 heb ik u verzocht om de contributie voor het jaar 2024 te betalen

vóór 1 januari 2024.

Er is best nog steeds een groot aantal leden dat de contributie niet heeft betaald. Deze leden verzoek ik de contributie voor het jaar 2024 zo spoedig mogelijk over te maken op het rekeningnummer:

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

Gaarne onder vermelding: contributie KBO 2024.

Mijn dank voor uw begrip en medewerking,

met vriendelijke groet, Hans Schell – penningmeester

BESTUURSMEEDEDELINGEN

a. Jaarvergadering 2024

De jaarvergadering van KBO Den Helder wordt gebruikelijk gehouden op de laatste vrijdag van de maand maart, echter door bijzondere omstandigheden heeft het bestuur deze moeten verschuiven naar een andere dag en wel naar woensdag 27 maart 2024. De uitnodiging voor de jaarvergadering 2024 treft u aan op bladzijde 5 van dit boekje. Met dank voor uw begrip.

b. Vacatures

Het bestuur is dringend op zoek naar kandidaten/gegadigden voor de onderstaande vacatures:

- Secretaris
- Afgevaardigde vanuit de KBO naar de Lokaal Samenwerkende Bonden voor Ouderen (de LSBO)
- Activiteitencommissie + Ledencontact

Indien u zich geroepen voelt om ons in deze te versterken, kunt u contact opnemen met een van de onderstaande bestuursleden. De gegevens staan vermeld op het 2^e blad van ons maandelijks afdelingsboekje.

Wij zien uw belangstelling/aanmelding hoopvol en met spanning tegemoet.

Hartelijke groet

Floor Johns – voorzitter/interim-secretaris / Hans Schell – penningmeester.



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



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

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

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



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

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

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

Gouwe Ouwe middagen ook in 2024

Na de tweede Gouwe Ouwe middag op dinsdag 12 december van het vorig jaar wisten we het zeker. Ook voor deze super gezellige middagen in 2024 gaan wij plaatsen reserveren voor onze KBO-leden. Voor hen die zeker terugkomen maar ook voor de leden die de stap nog niet gezet hebben.

Een Gouwe Ouwe middag is een muzikale reis door de sixties en een feest van herkenning. Je hoort de eerste klanken en je bent weer terug in het moment. Het moment van je eerste dansles, de song waarvan je elk woord nog kent. Een nummer waar je spontaan kippenvel van krijgt of een traan die je wegpinkt. Kortom, een middag samen genieten van gezellige muziek van de liveband die speelt in de Stadshal van Theater De Kampanje.

Gaat u mee op deze muzikale tijdreis met muziek van Elvis Presley tot Wim Sonneveld en van Cliff Richard tot Santana en alles daar tussenin.



**Op vrijdag 8 maart
14.30-16.00 uur
in de Stadshal van
Theater de Kampanje.**

Voor onze KBO zijn 40 plaatsen gereserveerd zodat wij gezellig bij elkaar kunnen zitten. Een prima gelegenheid om elkaar te ontmoeten voor een praatje en door samen te genieten van muziek.

De kosten zijn 5 euro per persoon, inclusief drankje en garderobe.

Deze betaalt u, contant en gepast, bij de ingang van de Kampanje aan de begeleiders van deze middag, Nel Donkers en Marijke Verbeek.

**Op deze middag verzamelen we uiterlijk 14.00 uur
bij de ingang van de Kampanje.**

**Anmelden kan telefonisch op maandag 12 en dinsdag 13 februari
tussen 16.00 en 18.00 uur bij Nel Donkers op 0223-642986
of bij Marijke Verbeek op 0223-759425**

Wij hopen weer veel leden te mogen begroeten,
een warme groet van Nel Donkers en Marijke Verbeek.



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



Verslag van de Kerstviering vindt u op bladz. 30.

Nieuws over activiteiten

Het nieuwe jaar is alweer ruim een maand geleden begonnen maar de kerstviering zit nog vers in ons geheugen. Het was weer een gezellige bijeenkomst. Wat een mooie verhalen van Marijke en Nel en wat een leuk idee om een tafel vol allerlei kerststallen van heel klein tot groot neer te zetten, top!

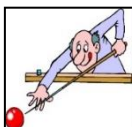
Op deze bladzijde vindt u voor het nieuwe jaar weer gezellig bijeenkomsten. Wij ontmoeten u graag in West End of elders.



- **Woensdag 14 februari 2024: 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 13 maart 2024**.



- **Vrijdag 1 maart 2024: Klaverjassen, keezen en biljarten.** Onze maandelijkse supergezellige spelletjesmiddag in Buurthuis West End. Doet u hier voor de eerste keer aan mee?

Dan is het de bedoeling dat u zich hiervoor aanmeldt bij **Ria en Bert Beentjes tel. 0226-785366**. Komt u altijd, maar kunt u een keer niet?

Dan graag bij hen afmelden. 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 14 april 2023**.



- **Woensdag 28 februari: 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 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 20 maart**.



Vrijdag 9 maart: Gouwe ouwe middag in de Stads-hal van de Kampanje.

Gezellig meezingen met bekende liedjes.

Meer informatie vindt u op bladzijde 9.



Woensdag 27 maart: Jaarvergadering in West End

met na de pauze een gezellige loterij met leuke prijsjes.

Voor meer informatie kijkt u op bladzijde 5.



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

INFO@FYSIODESCHOOTEN.NL

0223-632723 0223-660434



Slagerij & Worstmakerij

Konijn

Marsdiepstraat 268 Den Helder

Tel. 0223 – 61 82 82

www.slagerijkonijn.nl



Ledenadministratie -

Mevrouw A. Gersen
Heiligharn 162
1785 SP Den Helder

Mevrouw Y van Grondelle
Mevrouw C.G.B.H. Bastiaan
Folkert Lambertstraat 26
1785 CV Den Helder

Mevrouw M.G. Sanderse-Weijers
Badhuisstraat 122
1789 AN Den Helder

Mevrouw A.C. van Deurzen
H. Baskeweg 263
1785 MH Den Helder

Mevr. L.A. Lichtenbeld-v.d.Meijden
Malzwin 1609
1788 XB Julianadorp

Nieuwe leden

Mevrouw Bijlsma-Stelpstra
Vogelzand 2127
1788 GM Julianadorp

De heer C.M. Rippens
Mevrouw A.B.M. Rippens-Ruijter
Malzwin 1421
1788 XB Julianadorp

Mevrouw J. Dijkstra
Marsdiepstraat 127
1784 AC Den Helder

Mevrouw H.M. Frinks-Mulder
Burg. Houwingsingel 78
1781 XE Den Helder

Mevrouw J. Dörr-van Urkdam
Andromeda 20
1785 DR Den Helder

Verhuisd naar:

Mevrouw J. de Vries-Bakker
Elzenstraat 12
1783 HX Den Helder

Mevrouw A. Provily-Mangel
IJsselmeerstraat 2 kamer 347
1784 MA Den Helder

Mevr. G.H.A. Bakker-v. Empel
Molukkenstraat 25
1782 DN Den Helder

Mevrouw C.H. Wiering-Koopman
Scheldestraat 4 kamer 8D
1784 XK Den Helder



Wij ontvingen bericht van overlijden van onderstaande KBO-leden:

Mevrouw M.M. Burges
Mevrouw A.C. Schilder-Ruigrok
Mevrouw M.M. Stumpf-Rusche
Mevrouw J.M. Dunselman-Dito
Mevrouw G. de Wilde-Vos
De heer R.R. Loth

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



Belastingaangifte 2023

Ook dit jaar kunt u een beroep doen op onze KBO-belastinginvullers (Huba's) om uw aangifte over 2023 in te vullen en te laten kijken naar zorg- en huurtoeslag. Dit laatste is belangrijk omdat zowel de AOW als de meeste pensioenen in 2024 verhoogd worden. Als het

inkomen te laag is ingeschat over 2024, 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 maximaal € 15,00 in rekening brengen.

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	Jhr. J. van Veenstraat 26	Den Helder

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

- Inkomsten: - uw jaaropgaven 2023 van AOW en pensioenen
- Bankrekeningen: - het jaaroverzicht 2023 van uw betaalrekening(en)
- het jaaroverzicht 2023 van uw spaarrekening(en)
- het jaaroverzicht 2023 van uw beleggingen
- Wonen (eigen huis): - de WOZ-waarde van uw huis met peildatum 1 januari 2022
- de jaaropgaven van uw hypotheek
- bij koop of verkoop van uw woning, de notarisrekening

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 2023
- gegevens huur- en zorgtoeslag 2023 en 2024

Vanaf 1 maart kan de aangifte inkomstenbelasting ingevuld worden, maar dient uiterlijk voor **1 mei 2024** ingeleverd te zijn bij de Belastingdienst. Mocht u geen bezoek kunnen of willen ontvangen, laat het ons 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

Een nieuw jaar, een nieuw begin. Als jullie dit lezen is het jaar alweer een maand oud. Maar ik wil jullie toch nog een gelukkig nieuwjaar wensen. En niet alleen geluk maar ook gezondheid en uiteraard 'liefde". Heel veel liefde.

Natuurlijk zijn er ook nog mensen die goede voornemens hebben. Zoals bijvoorbeeld gezond eten, geen alcohol, stoppen met roken en/of meer bewegen. Ja bewegen is natuurlijk heel erg goed. Maar het bewegen dat ik doe is volgens mijn man toch niet het bewegen wat je zou moeten doen bij een goed voornemen.

Het is inmiddels alweer een paar jaar geleden dat ik regelmatig met mijn zus op pad ging. Heerlijk een dagje winkelen. Meestal deden we dat in Amsterdam. Heerlijk allerlei leuke winkeltjes binnenlopen en natuurlijk ook af en toe wat kopen. Maar als je koopt, dan beweeg je natuurlijk. En dat is het bewegen waar mijn man het over heeft!

Bewegen

...En als we dan achter een lekker bakje koffie met een overheerlijk gebakje zitten dan belt mijn man en zegt met een lach in zijn stem: "Zal je niet te veel bewegen!" Dat zegt jullie natuurlijk helemaal niets. Maar als ik ga bewegen dan betekent dat voor mijn man dat ik mijn tas open, mijn portemonnee pak,





hem open, mijn bankpas pak en de pas gebruik om iets te betalen'. Met andere woorden, met zijn "Zal je niet te veel bewegen", bedoelt hij: "Geef je niet te veel geld uit!" Als ik tegenwoordig weg ga dan zeg ik bij voorbaat al: "Nee ik zal niet te veel bewegen!" Soms bel ik hem halverwege de dag wel eens en dan zeg ik hem met een lach in mijn stem: "Ik heb maar een klein beetje bewogen."

Groet van Wilma Wilman



Nieuws van de Commissie Reizen

Het nieuwe jaar is inmiddels al een maand oud en deze tijd hebben wij goed gebruikt. Allereerst om alle lieve kaartjes met beste wensen en mooie woorden te lezen. Het waren stuk voor stuk mooie kaarten en zelfs enkele prachtige handgemaakte exemplaren. De dank die u uitsprak geeft ons weer inspiratie om ook in 2024 mooie, maar vooral gezellige uitstapjes te bieden.

De keuze voor de dagtochten op woensdag bracht wat discussie maar het is wel nodig in verband met de verkeersdrukke op iedere donderdag.

Wij wonen in een mooi stukje Nederland dat niet zoveel last heeft van files. Maar wanneer de reis naar of via het midden van het land gaat, zijn files aan het einde van de dag bijna onvermijdelijk. Wanneer een dagtocht naar een rustig deel van Nederland gaat zullen wij zeker overwegen om deze dan toch op een donderdag te organiseren. Zo hopen wij iedereen tevreden te houden, maar het is voor u wel even opletten! Dit jaar kan een dagtocht op een woensdag en op een donderdag in onze en uw agenda staan.

De eerste dagtocht op **woensdag 3 april** zal gaan naar het boomkwekerijmuseum in Boskoop en een Goudse siroopwafelbakkerij. De aankondiging en het aanmeldingsformulier vindt u in dit afdelingsblad op blz. 1



Boomkwekerijmuseum in Boskoop



Siroopwafelbakkerij in Gouda

Ook de KBO vakanties van deze zomer hebben onze aandacht gekregen en het viel dit jaar niet mee. De verwachting was dat de kosten weer hoger zouden uitkomen. Immers, de prijzen voor brandstof, museumbezoek en hotelarrangementen zijn flink gestegen. De geplande 7 dagen naar de Zuidkust van Engeland kwam op een bedrag ruim boven de duizend euro. Daarbij was de 1-persoonstoeslag 250 euro per kamer. Dit alles bij elkaar deed ons met pijn in het hart besluiten deze reis niet aan te bieden. En dan zoeken naar een goed alternatief dat voor iedereen betaalbaar moet blijven! Kortom we hebben heel erg ons best gedaan en het is gelukt om weer twee vakanties te kunnen aanbieden. Te weten een 5-daagse voor de ouderen, met en zonder rollator, die een rustige vakantie willen. Daarnaast een 7-daagse voor de actieve reislustige leden die zonder rollator kunnen genieten van een heerlijke week met allerlei excursies. In het eerste reisboekje van 2024 leest u hier alles over en vindt u ook de formulieren om u zo snel mogelijk aan te melden. Wij moeten u er wel op wijzen dat er voor elke reis maar een beperkt aantal eenpersoonskamers is. Wellicht een overweging om toch samen met een vriendin, collega of mede-KBO-lid een kamer te delen.

Velen van u keken uit naar het eerste reisboekje van 2024 waarin de vakanties van deze zomer worden aangekondigd. Tezamen met dit afdelingsblad heeft u dit reisboekje ontvangen. Het is ons toch weer gelukt om tijdig het eerste reisboekje van 2024 aan te kunnen bieden. Wij wensen u veel leesplezier en hopen dat u snel plannen maakt om met ons mee te gaan.

Wat maakt een vakantie van KBO Den Helder zo bijzonder? Een aantal factoren zoals het onbezorgd op vakantie kunnen gaan om te genieten van het geboden programma. Daarbij de gezelligheid van KBO-leden onder elkaar en de kleine verrassingen die wij bedenken om er een heerlijke vakantie van te maken. Wij hopen ook dit jaar vele leden in de bus te mogen begroeten.

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





Dagtocht naar Boskoop en Gouda op woensdag 3 april 2024

Er is een nieuw jaar aangebroken met een blanco agenda die we langzaam gaan vullen met mooie uitstapjes en leuke vakanties. De eerste dagtocht van dit nieuwe jaar is op **woensdag 3 april** met een bezoek aan het Boomkwekerijmuseum in Boskoop en een siroopwafelbakkerij in Gouda. Een dagje uit met voor ieder wat wils, voor de dames maar ook voor de heren, met als afsluiting een diner.

We vertrekken vanaf de eerste opstapplaats om 07.30 uur waarna we op weg gaan naar Boskoop, van oudsher een belangrijk boomkweekgebied. In het Boomkwekerijmuseum worden we ontvangen met koffie en lekkers. Het museum is rollatorvriendelijk en bestaat uit een binnen- en buitendeel. Binnen is een expositie over de boomkwekerij vanaf de middeleeuwen tot nu. Buiten vindt u de boomkwekerswoning, de museumkwekerij en de werf. U maakt kennis met verschillende manieren om planten te vermeerderen en ook de geknipte buxusvormen ontbreken niet in de kwekerij.

Daarna rijden we naar Gouda en bezoeken na een korte wandeling van ongeveer 600 meter de Gouda Berg's Bakery in het stadscentrum. Daar is wafelbakker Mike druk geweest met het maken van allerlei lekkernijen die u gaat proeven. Bij de koffie of thee krijgt u een Goudse Proeverij met van alles waar siroop in is verwerkt zoals siroopwafel, siroopwafelrotsje en siroopwafel-likeur. Genieten voor de liefhebber van de ons zo bekende stroopwafel, maar dan wel heel speciale. Er is nog even tijd voor een kijkje op de Markt met het prachtige Stadhuis en daarna gaan we op weg naar het afsluitende 3-gangen diner. Wij verwachten tegen 20.00 uur weer terug te zijn in Den Helder.

Kosten voor deze dagtocht: KBO-leden € 75,00; niet-leden € 80,00 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
- * Maud Barriël - Walvisvaardersweg
- * bushalte Marsdiepstraat t.o. Reus Sport
- * Vredeskerk
- * Station Den Helder centrum
- * 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 3 maart 2024 dient het bedrag te zijn overgemaakt.**

Woensdag 3 april 2024
Dagtocht naar Boskoop en Gouda
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^e 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 oprek. nr. NL65 INGB 0003573106 t.n.v. KBO afd. reizen

Reisverslag van de KBO Kerstsfeerreis naar Engeland in november 2023

Voor velen is het eindelijk vrijdag 24 november, de dag waarop we op reis gaan vanaf de Vredeskerk. Omdat Engeland sinds de Brexit andere grensdocumenten eist, controleert Nel voordat we gaan rijden de paspoorten en helaas niet voor niets. Een deelnemer valt af vanwege het ontbreken van een paspoort. Dan gaan we op pad, onze chauffeur Berend (geen onbekende van de KBO) voert ons met gezwinde spoed naar Calais. Imponerend zijn de hoge hekken waarmee het havengebied wordt afgeschermd tegen illegale migranten. Doordat we zonder vertragingen het traject hebben afgelegd, kunnen we eerder dan het plan was, met een ferry de oversteek maken. Daardoor arriveren we eerder dan gepland bij ons hotel. De kamers worden toegewezen en bijna iedereen verdwijnt om even te rusten na deze lange dag.

De volgende dag staat een bezoek aan Londen op het programma. Eerst ma-



ken we een rondrit langs de bezienswaardigheden. Berend weet ons te verbazen met zijn grote kennis van talrijke zaken waar we langs rijden. Aan het begin van de middag krijgt ieder een paar uur vrij om het verdere bezoek naar eigen inzicht in te vullen. Het kwartet waar ik

deel van uitmaak kiest voor een bezoek aan de kerstmarkt op Trafalgar Square; vervolgens bezoeken we een tweede kerstmarkt op Leicester Square. Al wandelend geraken we in China Town. Tot slot bezoeken we nog een echte pub. Als we terug wandelen naar het verzamelpunt valt ons de geweldige onrust in deze buurt op. Veel groepjes met Palestijnse vlaggen en nog meer politie-eenheden vullen de straten. Er is sprake van een grootschalige demonstratie. Op het tijdstip van vertrek is de groep niet compleet, ook blijkt dat het centrum is afgesloten voor alle verkeer, dus kan de bus ons ook niet bereiken. Een serieus probleem voor Nel en Ria! Na verloop van tijd gaan de aanwezigen in één groep op pad naar de bus die ergens aan de Theems staat. Op sommige delen van het traject naar de bus is de spanning voelbaar. Uiteindelijk bereiken we de bus en enige tijd later arriveren Nel en Ria met de achterblijvers. Opluchting alom. De geplande lichttoer kan door de situatie niet doorgaan dus gaan we terug naar het hotel. Daar wacht ons een heerlijk diner en wordt er veel gesproken over alles wat we die dag beleefd hebben.

Op de derde dag van onze reis staat een rondrit door het graafschap Kent op het programma. De rit voert ons door de tuin van Engeland, zoals dit graafschap ook wel wordt genoemd. We passeren, soms door mirakels smalle straatjes, een aantal dorpjes. Berend wijst ons op de hopvelden en de bijzondere vorm van de hopdroogschuren.



We komen als eerste stop aan bij Beachy Head. Dit is een prachtig uitzichtpunt om de beroemde "White cliffs" van nabij te zien en te fotograferen. Het restaurantje en toiletgebouw ter plaatse zijn in een bij de omgeving passende stijl uitgevoerd. En binnen is het warm en aangenaam vertoeven met een americano of een cappuccino en voor velen een scone.



De volgende stop is Brighton, deze klassieke badplaats heeft een keur aan leuke winkels maar ook vele bezienswaardigheden. Mijn gezelschap en ik hebben gekozen voor een bezoek aan de oude pier. Deze geeft een goed beeld van vergane glorie. Niettemin is het gokpaleis volop in bedrijf, ook het restaurant geeft een goed beeld van vervlogen tijden. Het is weer veel te snel tijd om de terugrit aan te vangen. We besluiten deze mooie dag weer met een goede maaltijd in ons hotel.



De vierde dag (alweer) staat een bezoek aan Canterbury op het programma. We gaan weer op pad met onze Berend op "de bok" en spoedig komen we in het centrum aan. Op een mooie, centrale plek worden we afgezet. De stad biedt veel mogelijkheden, van inkopen tot cultuur snuiven. Mijn gezelschap en ik hebben gekozen voor een bezoek aan de kathedraal.



Het is, samen met het omliggende gebied, een bijzondere ervaring. Maar ook hier is het weer snel tijd om te vertrekken. In ons hotel vieren we een bescheiden afscheidsavond. Nel en Ria krijgen uit handen van Floor een blijk van waardering voor de uitstekende reis en verzorging, samengebracht door de reisgenoten. Last but not least, om maar een goede Nederlandse term te gebruiken, is er een optreden van een plaatselijke zanger. Zijn komische imitatie van Elvis brengt enkele dames in verlegenheid maar op de hits van vroeger wordt er gedanst en wordt de polonaise gelopen. Een gezellige afsluiting van weer een topdag. Als dissonant moet genoemd worden dat het na een zonnig verblijf halverwege de middag is gaan regenen. Het is waar, een vakantie naar Engeland zonder regen is bijna niet mogelijk.

De laatste dag is aangebroken en dankzij een tijdig vertrek uit het hotel winnen wij, of liever Berend, zoveel tijd dat we weer met een eerdere ferry kunnen oversteken. Op onze weg terug is het weer zoals we dat feitelijk in Engeland gevreesd hadden, shit dus. Berend voert ons weer gezwind naar huis maar niet nadat we in restaurant "de Engel" in Houten een voortreffelijk afscheidsdiner hebben genoten. Terug in de bus treffen we op onze stoel een grote doos Cadbury chocolade aan, de zoveelste verrassing.

Na het laatste stuk met sneeuw en regen komen we laat in de avond bij de Vredeskerk aan. Daar worden velen opgewacht door familieleden en is het einde van de reis daar.

Nel, Ria en Berend bedankt voor dit mooie avontuur,
Henk van den Berg.



Verslag Sinterklaasmiddag op 30 november

Voor het eerst hebben we als KBO deze middag met 70 leden niet in West End gedaan maar in het sport- en zaalcentrum De Draaikolk. Het was even wennen maar de verzorging door Macy en haar collega was dik in orde! Sinterklaas en z'n Pieten werden ontvangen met de bekende liedjes uit ons mooie Sinterklaasboekje.



Zoals altijd werden enkele leden naar voren gehaald. Altijd leuk. Onze bekende en alom geprezen 'dichter der KBO' had gelukkig tijd en zin gevonden om haar welbekende mooie gedichten te maken. Top! Marty Driehuis riep de gelukkigen naar voren.

Wilma Schell stopt helaas met haar activiteiten bij deze commissie omdat haar gezondheid het laat afweten. Ze werd in haar gedicht gehuldigd voor alles wat ze heeft gedaan. Zij heeft 10 jaar bij de commissie activiteiten gezeten en de ledenadministratie gedaan.

Floor Johns is sinds 2021 voorzitter van onze KBO. Ze heeft het stokje overgenomen van Nel Donkers en sprong zoals in het gedicht stond: op een rijdende trein; voorwaar geen sinecure. Daar komt bij dat ze privé een triest jaar achter de rug heeft. Maar nu in 't zonnetje.



Nel Zikkenheiner kon helaas niet aanwezig zijn omdat ze een vervelend ongeluk heeft gehad. Nel helpt veel ouderen en is al een aantal jaren een gewaardeerd lid van de commissie ledencontact. Ria Verbruggen las haar gedicht voor en zou ervoor zorgen dat dit, samen met het presentje, bij Nel bezorgd zou worden. Sterkte Nel! Tussendoor wilde Sint graag nog liedjes horen. Daarna stapte het gezelschap op. Ze werden uitgezwaaid onder de klanken van het alom bekende afscheidslied. Hierna volgde er een drankje met een lekker hapje waarbij de commissieleden geholpen werden door aanwezige KBO-leden. Top!



Ondertussen hadden Marty en Wilma de attributen voor het volgende onderdeel verzorgd: **een gezellige KBO-pubquiz!** De dames hadden een flink aantal vragen op papier gezet die uitgedeeld werden aan de teams die meededen. Zij bestonden uit 5 personen die met elkaar (stilletjes was de bedoeling!) de antwoorden overlegden en opschreven. Aan het eind werden de antwoorden nagekeken en de punten genoteerd. De uiteindelijke winnaar was het team van Henk v.d. Berg, Bea Huntelerslag, Henny Salzberger, Hennie Keinemans en Riet v.d. Ende.

De poedelprijs ging naar het team van Ria en Bert Beentjes, Janny Wolferink, Trudi Beerling en Riekie Plomp.

Iedereen bedankt voor de hulp en de Draaikolk voor hun werk en de ruimte. Groet van Marja Steffens



Marty en Wilma roepen om

De trotse winnaars!



Gezelligheid alom



Blij met de leuke poedelprijs!

Verslag dagtocht naar de Abdij en Intratuin

Donderdag 7 december had de commissie reizen weer een gezellige dagtocht georganiseerd. Samen met Marty stapten we bij de Vredeskerk in waar het al lekker druk was. Het weer zat niet mee, maar in de bus was het lekker warm. Toen iedereen bij de laatste stop was ingestapt gingen we op weg naar de Abdij van Egmond waar een tentoonstelling met veel mooie en bijzondere kerststallen zou zijn. Daar aangekomen kregen we koffie met lekkers; daar



waren we aan toe! Bij de koffie heette Leo Fijen ons van harte welkom. Hij vertelde veel wetenswaardigheden over de Abdij. Zo hoorden we dat er rond de 150 vrijwilligers aan verbonden zijn die ervoor zorgen dat alles binnen en buiten reilt en zeilt. Voorwaar een enorme klus!

Leo Fijen is o.a. hoofdredacteur bij de KRO-NCRV en presenteert het tv-programma 'Geloofsge-sprek'. Hij heeft 15 boeken geschreven en zijn



laatste boek konden KBO-leden met korting bestellen. Na de koffie konden men de tentoonstelling bekijken en rondlopen in de zalen die toegankelijk waren. We keken onze ogen uit. Wat een enorme diversiteit aan kerststallen was er, van heel klein naar groot en van klassiek naar modern. Je kon er ook mooie kersthangers enz. kopen.



Daarnaast was er de boekwinkel waar je een enorme hoeveelheid boeken kon bekijken en kopen, alsmede kaarten en nog meer stalletjes. Ongelooflijk. In de abdijwinkel kon je sieraden kopen, beeldjes en allerlei kerkelijke spulletjes. Maar ook kaarsen die in de Kaarsenmakerij worden gemaakt èn het bekende Adelbertbier.



Hierna stapten we weer in de bus om naar de Intratuininvestiging te rijden in Heerhugowaard waar een enorme kerstmarkt was. Voor de meeste leden was het toen wel tijd om daar een eetgelegenheden te zoeken en die was er gelukkig: 'Eten in de proeftuin' had heerlijke gerechten.



Daarna was er volop tijd om door deze supergrote kerstmarkt te dwalen. Het was gezellig versierd waardoor je direct in de stemming kwam (als je dat al niet was). Marty en ik moesten nog wat spulletjes hebben voor de kerstcrea, dus dat kwam mooi uit. Er was ruim voldoende!

We gingen van de ene naar de andere hal met allemaal verschillende soorten kerstversiering. Wat ons opviel was dat je tegenwoordig buiten de kerstballen die er altijd al waren, ook ballen kunt kopen die passen in allerlei thema's zoals op reis, muziek, sport, voeding, ballet, en dat alles steeds een hal vol. En wat dacht u van dit leuke beugelbekkie in je mooie boom? We keken onze ogen uit. Wat ook opviel is dat tegenwoordig de kunstbloemen en planten steeds mooier worden. Je moet er echt aan voelen om te ontdekken of het echt is of (mooie) nep. Toen het tijd was voor de bus was het nog wat vroeg waarop de chauffeur voor ons speciaal ging omrijden. Het was wel jammer dat het bijna de hele dag regende, maar och we zaten droog.

In Oterleek kwamen we bij het gezellige restaurant van Bianca waar we begonnen met een lekker glaasje wijn of iets anders.



Het eten begon met een lekker soepje en daarna kregen we een passend stamppottendiner. Er was ruim voldoende voor iedereen. Als toetje nog lekker ijs dus we gingen voldaan de bus weer in die al op ons stond te wachten. Iedereen was op tijd thuis. Nel en Ria bedankt voor jullie begeleiding. Groet van Marja

Een middag voor creatieve kerstvrouwen

Het was weer heel gezellig. We hadden onwijs veel groen ontvangen en ander kerstspul waar iedereen gebruik van kon maken. Lia zat weer bij de lijmtangen, ze is er zooo goed in, haha. Het resultaat van deze middag mocht er zijn. Wel jammer dat er slechts 17 personen waren terwijl er 26 aanmeldingen waren en maar een paar afzeggingen. Maar... het mocht de pret niet drukken. We doen het volgend jaar weer!



Column: Wij senioren zijn heel populair....

Als fervent radioluisteraar verbaas ik mij er steeds meer over dat wij senioren zo vaak het onderwerp van gesprek zijn. Als het gaat om huisvesting zegt de minister dat het mooi zou zijn als senioren hun te grote huis inruilen voor een appartement of een seniorenwoning. Misschien wil ik dat ook wel maar niet alleen verhuizen kost geld maar ook de huur van het nieuwe onderkomen is meestal een flink stuk hoger. En wat dacht u van het verlaten van de wijk of plek waar u en ik in de loop der jaren leuke contacten hebben opgedaan. Je hoeft je burens niet te overlopen als je maar zeker weet dat je in tijd van nood een beroep op ze kan doen. En nu wij op het punt gekomen zijn dat wij steeds langer leven, stellen wij dat verhuizen nog een tijdje uit. Want waar vind je een leuk onderkomen waar je nog een mooie tijd kan hebben?

Het vaak genoemde "knarrenhofje" is niets voor mij, en geclusterd wonen ook niet. Want daar worden dingen van je verwacht die je misschien niet wil. Je wilt niet altijd hand- en spandiensten verrichten voor je medebewoners. De manier van wonen is in deze tijd verweven met zelfstandigheid en eigen regie. Ook op hoge leeftijd is dat heel belangrijk. Zolang mogelijk thuis blijven wonen is een uitspraak van een andere minister, maar hoe doe je dat als de zorg indien nodig niet altijd direct geleverd kan worden. Ook bij de Wmo kun je niet met spoed een aanvraag doen, en daar verwachten ze ook nog dat je een "netwerk" hebt dat kan bijspringen.

De roep om het "bejaardenhuis" weer in ere te stellen is een veelvuldig onderwerp op radio en tv. Op het moment dat ze deze huizen sloten, had iemand op moeten staan die een goed plan had om senioren met een zorgvraag op een andere manier te huisvesten. En seniorenwoningen of appartementen daar hebben wij zo onze eigen gedachten bij; een gelijkvloerse woning die levensbestendig is. Dat betekent lekker ruim en aangepast zoals een ruime badkamer en minimaal 2 slaapkamers, want ook wij ontvangen graag logés. En liever niet weggestopt in een nieuwbouwwijk waar geen winkels zijn of andere voorzieningen. Maar helaas: hier wordt wel veelvuldig over gesproken maar er wordt geen actie ondernomen. En het zal nog jaren duren voor dit alles gerealiseerd is. Want de bouw van huizen wordt steeds duurder en de bouwvakkers schaarser. Zo ook in de zorg: ook daar zijn zorgmedewerkers schaars. Laatst las ik een artikel in de krant dat ging over het hospice waar ook mensen liggen die er eigenlijk niet horen. Een hospice is voor mensen die in de laatste levensfase zijn gekomen en die daarbij de bijbehorende zorg nodig hebben. Ik las ook in dat artikel dat er gemiddeld 10 cliënten per jaar na een zorgperiode in het hospice weer naar huis konden; mede door de goede zorg, gezonde maaltijden en regelmatig iets extra's maar ook door een regelmatige medicatie inname.

Intussen is die plek niet beschikbaar waar deze voor bedoeld is: voor ernstig zieke mensen in het laatste stukje van hun leven.

Maar wat nou als je als mantelzorger letterlijk omvalt, dat het zorgen je boven het hoofd groeit en je voor degene waar je voor zorgt een WLZ- indicatie hebt. Dat betekent dat er eigenlijk 24-uurs toezicht zou moeten zijn. Maar dat kan geen enkele organisatie in de thuisituatie bieden.

Er wordt thuis veel aangemodderd, vooral bij mensen die er nog verplicht iets naast doen zoals kinderen die een baan hebben, of wat verder weg wonen.

Een WLZ-indicatie is een opstapje naar een huis waar 24-uurs zorg geboden wordt. Maar waar zou je willen wonen als het thuis niet meer gaat? In een appartementje; beter gezegd kamer van 16 vierkante meter waarin je moet leven en slapen. Waar je bijna verplicht bent om gebruik te maken van een gezamenlijke warme maaltijd omdat koken op de kamer niet mag.



Je gaat je bijna afvragen: heeft dan de geboortegolf na de tweede wereldoorlog niemand aan het denken gezet? Ze noemen ons de "babyboomers" en wij zijn in groten getale op de wereld gezet. Wij zijn opgegroeid tijdens de wederopbouw van Neder-

land. Onze grootouders en ouders hebben keihard gewerkt om alles wat verwoest was weer te herstellen. Ik heb nog in de jaren 50 geleerd dat Nederland 10 miljoen inwoners had, nu zijn het er bijna 18 miljoen. Maar er is niemand in de loop der jaren opgestaan die de vraag heeft gesteld "wat doen wij met al die senioren in 2024?" Gewoon lekker thuis laten wonen met hulp van kinderen of kleinkinderen of naaste burens. En als je een flink spaarpotje hebt in een knus "knarrenhofje". Maar daar wordt er wel iets van je verwacht.

Gelukkig hebben wij als KBO-leden het Omzien naar Elkaar als slogan en ik weet zeker dat heel veel leden omkijken naar hun burens, vrienden en kennissen. Een praatje maken, eens bellen, een pannetje soep brengen of een boodschapje meenemen; want dit soort kleine dingen zijn bij ons met de paplepel ingegoten. Dat wil niet zeggen dat wij eigen regie willen verliezen, maar als het mogelijk is zelf bepalen hoe ons leven eruit zou moeten zien. Kom maar op met mooie levensbestendige woningen voor een schappelijke prijs of huur. Dan kunnen ook "jonge mensen" verder met hun leven want wij senioren willen daar best aan meewerken toch???

Een betrokken KBO-lid

Kerstviering 21 december 2023

In de maand november werd de jaarlijkse kerstviering aangekondigd in het afdelingsblad. U kon de datum vast noteren op uw kalender of in uw agenda. Maar het was nog te vroeg om aan te melden. Vanaf het begin hadden wij wel een beetje zorgen. Want zo laat de uitnodiging toevoegen aan het afdelingsblad; is dat wel verstandig? Maar wij kunnen ook de bezorgers van het afdelingsblad en de Nestor niet vragen een extra rondje te maken om u de uitnodiging te bezorgen. De eerste week liep het niet bepaald storm maar in de week daarna ging het snel. Op de sluitingsdatum hadden iets meer dan honderd leden zich aangemeld. Inmiddels werd er achter de schermen hard gewerkt om ook van deze kerstviering iets moois te maken. De dames van de commissie activiteiten zijn dit jaar zeer nauw betrokken geweest bij de voorbereidingen en de samenwerking liep als een trein.

De 21^e december begon voor iedereen vroeg in de ochtend: u die naar de Kampanje ging, en wij die de laatste puntjes op de i moesten zetten. Inmiddels had het personeel de kerstboom geplaatst en de tafels prachtig gedekt. De eerste leden die zich meldden in de Stadshal waren de gastheren en gastvrouwen die op deze dag altijd een grote rol spelen in het slagen van onze KBO Kerstviering. Zonder hen kan dit alles geen doorgang vinden. De gastvrouwen en heren werden voorzien van een zakje met daarin onder andere een papier met de gang van zaken en de indeling van de dag. Al snel reden de taxi's af en aan. De heren bij de garderobe kregen het druk. En aan de aanmeldtafel werd al druk met elkaar in gesprek gegaan. In de Stadshal zocht iedereen een plekje en werden de rollators voorzien van een label met naam van de eigenaar en net buiten het zicht neergezet.

Voordat iedereen een plekje zocht werd de kerststal op het podium druk bezocht. Evenals een tafel vol met "mini kerststalletjes". Om 10 uur werd de koffie en thee geserveerd met een heerlijke plak kerstbrood. Bij de start van de gebedsviering werden zoals wij gewend zijn, onze overleden leden van het afgelopen jaar herdacht. Een mooi gebaar; niet alleen voor de nabestaanden maar ook voor hen die ons ontvallen zijn. De kleine kaarsjes met de naam van de overledenen blijven dan ook de hele ochtend branden als teken van verbondenheid. Dit jaar was er geen gelegenheidskoor. Onze dirigente Marianne Schintz wilde graag samen zingen waardoor de aanwezige leden ook meer betrokken waren. Begeleid door Dries Post op de piano werd dit idee een succes.



Het thema van de gebedsdienst was dit jaar "Licht in zicht"; Kerstmis is ook het feest van het licht. Zeker omdat wij zijn grootgebracht met het feit dat het op 21 december de kortste dag is en de langste nacht erop volgt. Maar in de kerstoverweging hoorde wij dat die langste nacht nog moest komen niet op deze dag maar de volgende op 22 december. Dat heeft alles te maken met de winterzonnwende die plaatsvindt



op het noordelijk halfrond. Donker en licht stonden centraal in de gebedsdienst; denk aan alle lampjes die u op weg naar de Kampanje tegenkwam in straten en tuinen. Maar ook in onze huizen staat veelal een kerstboom met lichtjes. Onder onze leden zullen er mensen zijn voor wie de Kerst overschaduw werd door een donker gemoed, omdat er zorgen zijn of omdat zij de Kerst alleen door gingen brengen. Het missen van een dierbare voelt dan dubbel zo zwaar.

In het kerstverhaal kwam het donker en licht ook veelvuldig voor, de donkere stal maar ook het licht dat oogverblindend was vlak na de geboorte van het kind, waarmee de engelen de blijde boodschap aan de herders verkondigden. Zij moesten op zoek gaan naar een stal waar een ster hen zou bijlichten. Ook wij zijn dol op licht, die donkere dagen in december zijn wij al heel snel zat. Rond 17.00 uur steken wij de eerste lampen aan en veelal is de ochtend alweer een stukje op weg als wij de laatste lamp weer uitdoen.



Na de gebedsviering was het tijd voor de "KBO kerstborrel", een mooie traditie waarin wij elkaar een mooie tijd met kerst en nieuwjaar toewensen.

Het optreden van Jet en Evelien gaf een extra feestelijk gevoel en zo konden wij even achterover leunen of een praatje maken met onze tafelenoten.

Intussen deelden Marijke en Nel een kleine attentie uit in de vorm van een lichtje verpakt in een stoffen kerstzakje met een kaartje eraan met de tekst: "Hoop is een lichtje in je hart, dat vandaag moed geeft en morgen kracht".

Rond 12.30 was er even gelegenheid om de kerststal te bewonderen voor hen die dat nog niet gedaan hadden, evenals de kleine stallietjes.

Zowel de grote als de kleine stalletjes riepen herinneringen aan vroeger op en werkte heel verbindend in de gesprekjes die gevoerd werden.

De lunch begon met een heerlijk kopje courgettesoep, gevolgd door heerlijk belegde broodjes en sandwiches, maar ook de zoete broodjes ontbraken niet. De gastvrouwen verzorgden de koffie en de thee en voor de liefhebbers was er een glas melk. Als sluitstuk van deze dag zijn wij altijd weer benieuwd wat de catering van de Kampanje ons voorzet als toetje.

Het was weer heerlijk, maar het mooiste toetje was deze dag voor Geert Oerlemans die op deze dag zijn 95^e verjaardag vierde. Onder het zingen van "lang zal hij leven" ontving hij een toetje met vuurwerk, en op het bord stond in chocolade geschreven: Gefeliciteerd 95 jaar.



Rond half twee werd de dag afgesloten met een woord van dank aan allen die het mogelijk gemaakt hebben om deze dag succesvol te laten verlopen.

Zowel voor de gastheren, gastvrouwen alsmede voor de medewerkers van de Kampanje, was er een kleine attentie als blijk van waardering. Toen onze leden de Stadshal verlaten hadden heeft nog een aantal mensen geholpen met het afruimen van de tafels. Uiteindelijk maken veel handen licht werk. De kerstallen werden weer ingepakt en in de auto geladen. En ik moet u zeggen: ik had een heel tevreden gevoel over deze mooie en sfeervolle dag toen ik moe maar voldaan weer naar huis reed. De kerstcommissie van 2023 hoopt u allen volgend jaar weer te zien op misschien wel de mooiste en sfeervolste dag van het KBO jaar.



Groet van Marijke Verbeek, verslag en de andere leden van de kerstcommissie: Nel Donkers, Marty Driehuis, Marja Steffens en Lia Bunschoten,

De nieuwjaarsreceptie van 5 januari

Hoewel deze middag om 14.30 uur begon, waren er om 14.00 uur al aardig wat leden in West End. Foutje van uw redacteur. In ons boekje stond in de agenda in het kleine berichtje 14.00 uur en in de grote officiële aankondiging stond 14.30 uur...excuses hiervoor.

De aanwezige bestuursleden en afdelingsvoorzitters heetten deze middag 72 leden van harte welkom met een nieuwjaarswens. Het was gezellig en iedereen kon lekker bijkletsen, wat dan ook volop gedaan werd.

De voorzitter hield nog een kleine toespraak waarin ze iedereen o.a. een mooi nieuwjaar wenste in goede gezondheid. Ze hoopte dat zoveel mogelijk leden weer mee zullen doen aan activiteiten, dagtochten en reisesjes.

Natuurlijk was er voor iedereen ook een lekker drankje en hapje en een lief woordje! Dank aan iedereen voor deze middag.

Groet van uw redacteur



Klaverjassen en keezen december '23



Deze middag waren er 38 personen, dus weer lekker druk.

Er was weer gezorgd voor prijsjes en voor veel gezelligheid. Ria viel

in omdat er niet voldoende deelnemers waren om de laatste tafel ook vol te krijgen. Nadat iedereen binnen was en het geld was geïnd, nam Marja het van haar over. Die moest er even goed bij nadenken want ze had het spel al heel lang niet meer gedaan. Maar het lukte...

Uiteindelijk waren de uitslagen bekend:

Piet Kroeze - winnaar klaverjassen

Ada v.d. Biggelaar - poedelprijs



Ada Bouwman -
poedelprijs keezen

Marga Troost -
winnaar keezen
Groetjes, Marja Steffens



**De volgende spellenmiddag is op vrijdag 1 maart.
Meer info over data en prijzen vindt u op bladz. 11.**

Uiterste inleverdatum kopij en datum volgend boekje

Uiterste inleverdatum van kopij voor het volgende boekje (maart 2024) is: zaterdag 17 februari 2024. Inleveren van stukken per e-mail naar: redactie@kbodenhelder.nl Het volgende KBO-afdelingsblad zal tussen maandag 4 en donderdag 7 maart 2024 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 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.regelzorg.nl of tel. 085-1309699, of via www.rijbewijskeuringsarts.nl of tel. 085-0180800. Bij beide locaties kost het 55 euro, mits u lid bent van de KBO; zorg wel dat u uw KBO-pasje meeneemt.

KBO Belastinghulp, Zorg- en/of Huurtoeslag:

Via e-mail: belastinghulp@kbodenhelder.nl

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

Ambulance, Politie, Brandweer bij spoed

Politie, niet urgent

Centrale huisartsenpost

Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Den Helder

Slachtofferhulp

Steunpunt Mantelzorg

Steunpunt huiselijk geweld (A-team)

WMO Den Helder

Thuiszorg Omring

DOC-Team (Geriant)

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

tel.112

tel. 0900-8844

tel. 0223-670470

tel. 0223-696969

tel. 0900-0101

tel. 0223-747009

tel. 085 0644095

tel. 0223-671200

tel. 088-2068910

tel. 0223-648100

tel. 0223-672100



comfort & welzijn KOSSEN

Marsdiepstraat 399 • 1784 AH Den Helder

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

Betrouwbaarheid, persoonlijke aandacht en een grote keuze aan kwaliteitsproducten

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