

KBO DEN HELDER
Krachtig, Betrokken en Ondernemend



Afdelingsblad mei 2024



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
1784 AC Den Helder

Secretaris

Theo van Noord
Drs. F. Bijlweg 110
E-mail: secretaris@kbodenhelder.nl

06-23043759
1784 MC Den Helder

Penningmeester

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

0223-616784
1788 KR Julianadorp

Ouderenadviseur

Marijke Verbeek
E-mail: ouderenadviseur@kbodenhelder.nl

0223-759425

Ledenadministratie en

Verspreiding afdelingsblad & Nestor

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

0223-625751
1785 DS Den Helder

Commissies:

Huisbezoeken & Ledencontact

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

06-50489649

0223-631038

Reizen

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

06 2933 0488
1788 ZC Julianadorp

Activiteiten

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

06 2031 8643
1788 AS 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
1788 KZ 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



De maand april is ook weer voorbij gevlogen. Helaas heeft april inderdaad gedaan wat het wilde. Veel regen en harde wind. Tijdens de eerste dagtocht naar Gouda heb ik ook weer nieuwe gezichten gezien. Maar bovenal blijde gezichten. Het was weer een gezellige dag. Goed verzorgd, waarbij de betrokkenheid van de deelnemende leden groot was. En mocht u mee geweest zijn met de mozaïekentocht op zondag 20 april, dan hoop ik dat u genoten heeft van de prachtige werken die van de kleurige bloemen zijn gemaakt. En het zonnetje scheen die dag.

Mocht u deelgenomen hebben aan onze andere activiteiten, bowlen, keezen, biljarten, sjoelen en koffiedrinken bij Deugeniet of Effe in het Dorp, dan hoop ik dat het u blijdschap heeft gegeven. Indien u koningsgezind bent, hoop ik dat u op Koningsdag genoten heeft van een lekkere oranjetompouce en misschien ook wel van een oranjabitter. Of heeft u lekker voor de TV gezeten om van de vele activiteiten die op Koningsdag in Emmen waren georganiseerd, te kunnen genieten?

Ik wil ook dit jaar graag met u even stilstaan bij 4 en 5 mei. Tijdens de Nationale Herdenking op 4 mei herdenken wij alle slachtoffers samen. We herdenken hen die het hoogste gaven zodat wij allen, u en ik, in vrijheid kunnen leven. Opdat wij dit niet vergeten. Op 5 mei vieren wij de bevrijding van Nederland in 1945. Laten we stilstaan bij de waarde van vrijheid. Ik geef u allen hierbij een denkbeeldige poppy (klaproos) als symbool en teken van herdenken van de slachtoffers van de Eerste en Tweede Wereldoorlog, maar ook voor alle conflicten in de wereld sinds die tijd. Door haar bloedrode blaadjes en zwarte kruisvormige binnenste is zij het symbool voor allen die wij hebben verloren en nooit zullen vergeten. Laten wij allemaal op 4 mei 2 minuten stil zijn. In onze Kracht staan, Betrokken zijn en Ondernemend om de vrijheid door te geven. En dan laat de zon eind april toch nog haar gezicht zien.

Ik moedig u aan om van het mooie weer te genieten. De commissies Activiteiten en Reizen bieden u vele mogelijkheden. Geniet u met elkaar en met hen die u dierbaar zijn, van iedere mooie dag. Ik wens u alvast een mooie Hemelvaartsdag en een gezellig Pinksterweekend.

Warme en liefdevolle groet van Floor Johns.
Carpe Diem.



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

BESTUURSMEEDEDELINGEN:

a. Verhoging contributie KBO Den Helder

In de Algemene Ledenvergadering van woensdag 27 maart 2024 is door het bestuur voorgesteld om de contributie voor het jaar 2025 te verhogen. De reden hiervoor is het sterk verminderen van het beschikbare kapitaal, waardoor de betaling van de financiële verplichtingen en bijdragen aan diverse activiteiten in het geding kan komen.

De vermindering van het beschikbare kapitaal komt onder andere door een tweetal grotere activiteiten die elkaar ten opzichte van andere jaren vrij snel achter elkaar hebben opgevolgd. Daarnaast blijft ook onze KBO Den Helder niet gevrijwaard van de steeds maar stijgende kosten.

Om weer tot een gezond financieel kapitaal te komen is met goedkeuring van de Algemene Ledenvergadering de navolgende contributieverhoging vastgesteld:

Voor het jaar 2025 geldt nu een contributiebedrag van:

€ 27,= voor alleenstaanden (was € 24,50)

€ 48,= voor gehuwden en samenwonenden (was € 44,=)

De laatste keer dat er een contributieverhoging is geweest is al meer dan 10 tot 12 jaar geleden.

b. Inflatiecorrectie

Tevens is met goedkeuring van de Algemene Ledenvergadering besloten om met ingang van het jaar 2026 eventueel een inflatiecorrectie toe te passen op de contributie. Deze correctie zal niet toegepast worden met een percentage van de inflatie, maar daadwerkelijk met een bepaald bedrag. Het voordeel hiervan is dat het bestuur niet iedere keer toestemming nodig heeft voor het toepassen van een eventuele contributieverhoging.

Het staat het bestuur vrij om deze inflatiecorrectie al dan niet toe te passen. In iedere Algemene Ledenvergadering zal alsdan worden aangegeven of het noodzakelijk is deze toe te passen en met welk bedrag de verhoging plaats vindt. Dus het hoeft niet zo te zijn dat er vanaf 2026 altijd een verhoging noodzakelijk is. Wellicht kunnen we ook nu weer jaren vooruit met de contributiebedragen zoals die hierboven zijn genoemd.

Echter de toekomst zal het ons leren.

Met dank voor uw begrip

Hans Schell - penningmeester

c. Vacatures

Het bestuur is nog steeds op zoek naar kandidaten/gedigden voor de onderstaande vacatures:

- Lid commissie ledencontact
- Afgevaardigde vanuit de KBO naar de Lokaal Samenwerkende Bonden voor Ouderen (de LSBO)
- 1 of 2 leden voor reserve kascontrolecommissie 2024.

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

Theo van Noord – secretaris

Hans Schell – penningmeester.

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

Kijk op:
wievandedrie.nl

Je regelt het bij de notaris



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



Nieuws over activiteiten in 2024

Op deze bladzijde vindt u weer gezellige bijeenkomsten. Wij ontmoeten u graag in West End of elders. **Let op:** Alvast een datum voor in uw agenda: **donderdag 15 augustus hebben we weer een jeu de boulesmiddag!**



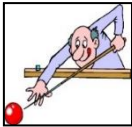
- **Woensdag 8 mei en daarna 12 juni: Koffiedrinken** voor eigen rekening in het gezellige Koffiehuis "Deugeniet" aan de Beatrixstraat 13b. Aanvang: 15.00 uur. Aanmelden:

bij Joke v.d. Ploeg, tel. 645400. Volgende keer is op **woensdag 10 juli**.



- **Woensdag 22 mei en 26 juni: Koffiedrinken in Juliana-**
dorp voor eigen rekening. Bij eFFE in 't Dorp op het Loop-
uutpark. Aanvang: 15.00 uur. Aanmelden bij Marty Driehuis:

tel. 06-20318643 (mag ook via de app). U hoeft niet speciaal in
Julianadorp te wonen. Volgende keer leest u in het boekje van juni.



- **Vrijdag 7 juni 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 Been-**

tjes 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! Kos-
ten: € 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.

Gedurende zomermaanden juli en augustus zijn we dicht.



- **Vrijdag 17 mei en daarna 21 juni: sjoelen in West End.**

Het gezellige Hollandse spel. Kosten: 5 euro. Zaal open: 13.30
uur. **Volgende keer: komt in boekje juni.**

Meer informatie: bladz. 25.



- **Vrijdag 24 mei Samen uit eten; heerlijke high tea.**

De high tea in het leuke schoolrestaurant zit helaas vol.
Eventuele volgende aanmeldingen komen op de reservelijst.

- **Vrijdag 28 juni: diavoorstelling en lezing door**

Jan Kikkert in West End. Jan houdt dit keer een middag
over de wijk Huisduinen. In augustus volgt dan een wandeling.

Meer informatie: bladz. 19.



- **Vrijdag 5 juli: Linedansen; een vrolijke workshop in**

West End. Deze dansworkshop is ook voor rollators en u hoeft
er geen partner voor te hebben. Meer informatie: 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



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.

Linedansen op vrijdag 5 juli in West End

Vrijdag 5 juli kunt u meedoen met een vrolijke dansworkshop onder leiding van Mevrouw Jannie Lahuis.

Linedance is een dansvorm op countrymuziek die uit Amerika is overgekomen. In heel Nederland zijn Linedancegroepen ontstaan, vooral in buurthuizen en bij verenigingen.

Er wordt gedanst in blokjes van 8 tellen (voor een wals is dit bijv. 6 tellen). Deze blokjes worden steeds herhaald; zo wordt het één geheel.

De eenvoudige basispassen voor beginners zijn niet moeilijk, iedereen die mobiel is, kan meedoen. Het is geen partnerdansen, dus u heeft hier geen partner voor nodig. En ... het kan ook met een rollator of zelfs met een stoel

gewoon lekker bewegen!

Houdt u van countrymuziek en lijkt het u leuk om hierop te gaan linedansen? Kom dan gezellig naar West End.

Wanneer? : vrijdagmiddag 5 juli 2024

Hoe laat? : om 14.00 uur; het buurthuis is om 13.30 uur open

Waar : buurthuis West End aan de Lijsterbesstraat 10a

Kosten : 5 euro p.p. dit is inclusief koffie met een koekje en een consumptie in de pauze met een hapje.

We zijn benieuwd naar de opkomst, graag tot ziens op 5 juli.



Line Dancing



Nieuws van de Commissie Reizen

Terugkijkend op de eerste dagtocht van woensdag 3 april jl is er bij ons een heel tevreden gevoel. Wat een leuke groep die deze dag, met een bezoek aan het Boomkwekersmuseum in Boskoop en de siropwafelbakkerij in Gouda, tot een succes maakte. Na het heerlijke afscheidsdiner in Oterleek was er wat oponthoud. Eén van de deelnemers werd per ambulance met ernstige buikklasten naar het ziekenhuis in Alkmaar vervoerd. Gelukkig mocht zij na de nodige onderzoeken 's avonds weer naar huis en is inmiddels hersteld. Dank aan de groep die zo rustig en geduldig bleef napraten, nog nagenietend van een heerlijk diner.



Dit was echter voor ons weer een leermomentje. De keuze om altijd met twee begeleiders op pad te gaan is uitstekend. Een begeleider werd door de chauffeur naar het ziekenhuis in Alkmaar gebracht waar zij de zieke en haar reisgenote kon begeleiden. De andere begeleider heeft daarna de overige deelnemers, zij het wel wat later, afgezet bij de opstapplaatsen. Dit is allemaal prima verlopen.

Dit voorval wijst ons vooral op de noodzaak van de **SOS-lijst**. Dit is een lijst met de naam en het telefoonnummer van een familielid, vriend/vriendin, buuren of kennissen die wij kunnen bellen bij een onvoorziene situatie. Deze lijst wordt gemaakt aan de hand van de door u ingevulde gegevens op het aanmeldingsformulier. De SOS-lijst hebben wij altijd bij ons tijdens het uitstapje en wordt na afloop van de dagtocht of vakantie vernietigd.

Nu blijkt dat regelmatig de onderste regel van het aanmeldingsformulier wordt vergeten. Daar moet u de naam en het telefoonnummer invullen van degene die wij kunnen bellen in een situatie waarop wij vinden dat er iemand moet worden gewaarschuwd. Helaas gebeurt het steeds meer dat deze informatie ontbreekt. Wij gaan er weer extra opletten en nemen geen genoegen met niet invullen en dit alleen om u te beschermen. Wanneer u tijdens de reis iets overkomt waardoor u niet thuis kunt komen willen wij graag contact leggen met iemand die u kent/vertrouwt. Vult u dus alle gevraagde informatie volledig in. Wij rekenen op u zodat wij samen veilig op reis kunnen gaan.

Op zondag 21 april maakten 35 deelnemers een leuke dagtocht naar de Bloemenmozaïeken. Helaas niet zoveel deelnemers, in tegenstelling tot onze verwachting. Gelukkig is in goed overleg met BAK Reizen overeen gekomen deze dagtocht door te laten gaan. We wilden immers de leden die zich wel hadden aangemeld voor dit leuke zondagsuitje niet teleurstellen.

Het verslag van deze dagtocht, door Els Engel gemaakt, leest u in dit Afdelingsblad. Zij was een van de deelnemers aan deze verrassende dag.



De dagtocht naar Rotterdam, met een bezoek aan SS Rotterdam en een rondvaart met de SPIDO door de havens van Rotterdam heeft heel veel belangstelling. Om iedereen aan deze unieke ervaring deel te laten nemen hebben we besloten een tweede datum voor deze dagtocht te reserveren. Deze dagtocht gaat nu op woensdag 12 juni en woensdag 3 juli plaatsvinden.

De 74 leden die zich aangemeld hebben voor deze dagtocht worden binnenkort gebeld om te overleggen of we een goede verdeling kunnen maken over de twee dagen. We letten dan op wie als eerste zich heeft aangemeld maar ook wie zich niet samen heeft aangemeld maar wel graag samen een dagje uit gaat. In totaal zijn er nog 16 vrije plaatsen voor wellicht de 3^e juli, maar het kan ook nog verschuiven.

Heeft u zich nog niet aangemeld en wilt u graag mee, meldt u dan snel aan om niet op de reservelijst te komen. Wij weten dat het een hele organisatie is om iedereen tevreden te stellen maar wij hebben ervaring met de dagtocht naar de Biesbosch van vorig jaar die we ook 2x hebben gemaakt. Wij rekenen op uw medewerking en begrip.

Wij gaan ons nu voorbereiden op de 7-daagse vakantie naar het Ahrdal. Op zondag 26 mei vertrekt de bus met 55 deelnemers op weg naar gezellige dagen met een heel mooi programma.

Dit betekent ook dat in deze week ons **telefoonnummer 06-29330488** alleen gebruikt kan worden voor de contacten met de begeleiding van de vakantie week. Bewaart u uw vraag tot na 2 juni en wij staan voor u klaar.

Wij kijken met u uit naar de twee dagtochten met een mooi programma in Rotterdam op woensdag 12 juni en woensdag 3 juli. Daarna vertrekt een grote groep voor de tweede KBO vakantie naar Duitsland op maandag 19 augustus voor een heerlijke midweek in Burghotel Pass in Oeding net over de grens bij Winterswijk. Er zijn daarvoor nog 2 tweepersoonskamers beschikbaar. In september volgt dan de volgende dagtocht waarvan wij het programma nog niet gaan verklappen. Het tweede reisboekje volgt over enige tijd. Kortom wij hopen u weer te kunnen verblijden met leuke uitstapjes en een leuke meerdaagse reis in november/december.

Heeft u vragen of wilt u informatie dan kunt u ons bellen op 06-29330488 of mailen naar kbodh.reizen@gmail.com.

**Wij wensen u een mooie en gezellige meimaand,
een lieve groet van Nel, Thea, Irene en Ria**

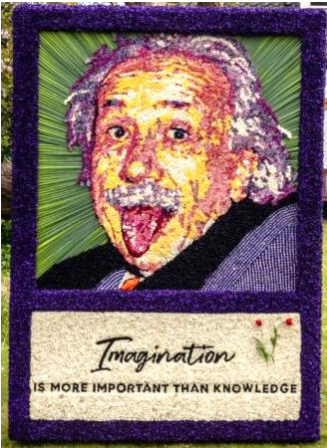


**KBO Den Helder vakantie week in Duitsland
van 26 mei t/m 1 juni 2024**



Een mooie zondag naar de bloemenmozaïeken

Een flinke groep KBO leden keek uit naar de dagtocht op zondag 21 april naar de bloemenmozaïeken in Anna Paulowna en Breezand. De dag begon met mooi weer en dat werkt natuurlijk mee om zo'n dagtocht naar de bloemenmozaïeken goed te beginnen. Leuk dat je dan toch in de bus weer bekenden ontmoet en de sfeer in de bus was zoals gewoonlijk prima.



Na ons vertrek uit Den Helder reed de bus via Julianadorp naar Callantsoog met bloeiende bolenvelden aan weerszijden van de weg. Door een verkeerde inschatting liep de bus vlak voor Callantsoog een flinke schade op en verliep de dag niet helemaal meer volgens plan. De bus kon helaas niet verder maar stoere dames Nel en Ria raakten zeker niet in paniek. De geschrokken buschauffeur nam direct actie voor een nieuwe bus en voor vervoer naar restaurant de Jonge Prins in 't Zand waar koffie en appelgebak op ons stond te wachten. De fantastische mensen van dit restaurant kwamen met auto's om alle 35 deelnemers naar 't Zand te brengen. Wat een geweldig idee en wat smaakte de koffie met gebak heerlijk na de eerste schrik. Omdat het even duurde voor er een nieuwe bus kwam voorrijden werd er voor de groep een heerlijk kopje tomatensoep verzorgd. Wat een verrassing! Kort daarna kwam de nieuwe bus voorrijden met de geschrokken chauffeur die de rollators uit de beschadigde bus had overgebracht naar de nieuwe.

Het was tegen twee uur dat bij de Poldertuin de gids in de bus stapte voor een rondrit langs de bloemenmozaïeken in Anna Paulowna en Breezand. Petra, onze gids, vertelde over het ontstaan van de mozaïeken, hoeveel uren werk het kostte en liet een stukje huiswerk zien van het prikken van een mozaïek. Het resultaat van de vele uren werk van de prikploegen waren prachtige mozaïeken van o.a. Tina Turner, Einstein, Oppenheimer en Guus Meeuwis. Maar ook mooi versierde straten, bruggen en werkstukken. De Palmboom was hier een mooi voorbeeld van en deze stond voor de mogelijke klimaatverandering en de toekomst van de polder van Anna Paulowna (zie de foto's op blad. 11). Daarna werden we weer hartelijk ontvangen in restaurant De Jonge Prins. Omdat het pannenkoek eten niet door kon gaan, zorgden zij voor een prima menu met patat, heerlijke kipsaté en een lekker ijsje toe. Het tijdstip van thuiskomen in Den Helder was wel twee uur later dan gepland maar wij hebben, net als altijd, een prachtige dag gehad. Dank aan alle mensen voor het kordate optreden en de deelnemers voor de gezellige dag. Tot de volgende dagtocht, hartelijke groet van Els Engel.

Wandelen 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.



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.

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

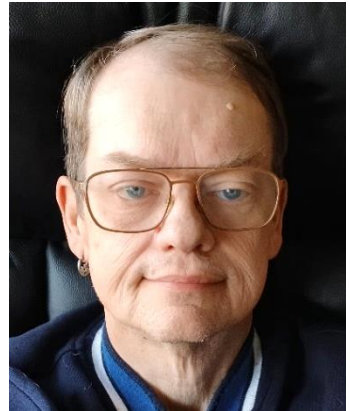


Mag ik mij even voorstellen: nieuwe secretaris KBO Den Helder Theo van Noord

De jaarvergadering is weer achter de rug en is goed bezocht door de leden. KBO Den Helder zit alweer ruim een half jaar zonder secretaris en er was niemand die daar wat voor voelde. Maar voor de jaarvergadering heeft Theo van Noord zichzelf kandidaat gesteld voor deze functie. Het bestuur heeft dit met veel plezier omarmd.

Ik heb de algemene bestuursvergadering van 18 maart jl. bijgewoond om kennis te maken met het bestuur en het dagelijks bestuur. Ik zal mijzelf dan ook aan jullie voorstellen.

Mijn naam is Theo van Noord en ik ben 59 jaar, een van de jongste leden van KBO Den Helder. Ik ben werkzaam geweest bij Taxi 14000 in Den Helder. Daar heb ik in de onderdelencommissie gezeten van de afdeling Den Helder en later in Alkmaar. Hier ben ik ruim 15 jaar secretaris geweest. Ook was ik secretaris bij de afdeling Taxi van FNV Bondgenoten, in de Sectorraad van de FNV Utrecht en in een buurtcentrum. Ik heb hiervoor speciaal een cursus gevolgd bij de FNV waar ik heel veel geleerd heb. Helaas door mijn suikerziekte zijn mijn ogen dusdanig slecht geworden dat ik in 2013 100% ben afgekeurd. Daarna heb ik veel vrijwilligerswerk gedaan bij de bejaardencentra in Den Helder tot 2015.



Daarna ben ik bij de Voedselbank in Den Helder gaan werken als chauffeur. Ik haal op dinsdag, woensdag en donderdag etenswaren bij verschillende winkels op en breng die naar het magazijn op Noorderhaven. Dat doe ik zo'n 2 uurtjes per dag. Ik zorg er ook voor dat de bus wordt volgetankt en ik ben de sleutelman. Ik doe dit met heel veel plezier en het wordt zeer gewaardeerd door de klanten. Verder ben ik al 14 jaar gescheiden. Ik woon nu alleen in een appartement en heb een hondje waar ik dagelijks mee ga wandelen. De hond heb ik genomen omdat ik mei 2023 een maagverkleining heb ondergaan. Ik ben ruim 44 kilo afgefallen en ik voel mij daar uitstekend bij. Bijna geen medicijnen meer en ik ga 4 keer per dag heerlijk wandelen met de hond en loop zo tussen de 6 en 10 kilometer per dag. Verder vind ik het heerlijk om te klaverjassen en dat doe ik dan ook zo'n 3 keer in de week.

Dit is mijn leven zoals het er nu uitziet en ik ga mijn uiterste best doen om als secretaris de KBO Den Helder te steunen. Theo van Noord



Unieke dagtocht naar Rotterdam op woensdag 3 juli 2024

Bij het lezen van de tekst hierboven denkt u wellicht dit klopt niet. Ik kan u geruststellen, het klopt wel.

Deze dagtocht werd ook aangeboden voor woensdag 12 juni a.s. maar door het grote aantal aanmeldingen maken wij deze dagtocht twee keer. Wij willen het liefst niemand teleurstellen, dus voor iedereen die graag mee wil op deze leuke dagtocht een nieuwe kans om aan te melden. Wij zien u graag.....

Deze dagtocht met een mooi programma maken we op **woensdag 3 juli**. 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 tijdens de rondleiding aan boord.

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. de Duinpassage |

U kunt zich opgeven voor deze dagtocht door middel van 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 juni 2024 dient het bedrag te zijn overgemaakt.**

Woensdag 3 juli 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^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 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



Diavoorstelling en lezing met Jan Kikkert

Vrijdag 28 juni over Huisduinen in West End

Jan Kikkert, bij ons welbekend, is Jutter van het Jaar geworden en niet voor niks. Iedereen die wel eens met hem mee geweest is met een wandeling,



weet dat hij ontzettend goed kan vertellen. Nog gefeliciteerd Jan! We hebben bij de KBO al verschillende Helderse wijken met hem gezien en ook nu komt hij weer bij ons voor een voorstelling met bijbehorende lezing.

Dit keer is de wijk Huisduinen aan de beurt.

Net als vorige keren laat Jan ons eerst veel dia's zien over de betreffende wijk. Daarbij vertelt hij

bij iedere dia wel iets wat de moeite waard is. Maar dat hoort bij Jan Kikkert! In de maand augustus hebben we dan met hem een afspraak voor een wandeling door de betreffende wijk. Hopelijk is het die dag lekker weer. We wachten af. In het volgende boekje is de datum ervan bekend!

Datum : vrijdag 28 juni in buurthuis West End

Tijd : 13.30 zaal open; 14.00 uur begin van de middag

Kosten : 2 euro, incl. koffie en een koekje.

Graag opgeven vóór 26 juni bij Marja Steffens op 06 1231 6655; mag ook via de app. We zien u graag!



KENT U DEZE NOG?

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

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| | | | | |
|--|--|--|--|--|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|

| | |
|--|--|
| | |
|--|--|

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|

Gouwe Ouwe puzzel

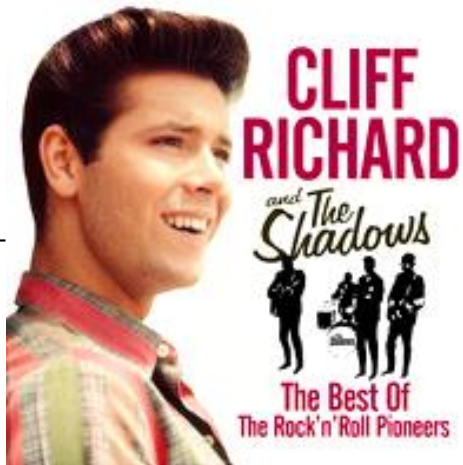
| | |
|-----------------|-----------------|
| BARRY RYAN | SHOCKING BLUE |
| BOB DYLAN | THE ANIMALS |
| CLIFF RICHARD | THE BAND |
| FLEETWOOD MAC | THE BEACH BOYS |
| HERMANS HERMITS | THE CATS |
| MANFRED MANN | THE KINKS |
| OTIS REDDING | THE MONKEES |
| PROCOL HARUM | THE MOODY BLUES |
| RAMSES SHAFFY | THE SHADOWS |
| ROB DE NIJS | |

Beste puzzelliefhebbers,

Dit keer een leuke woordzoeker voor u vanuit de populaire muziek. 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: leden-contact@kbodenhelder.nl graag met vermelding van uw naam en adres. De oplossing van het vorige boekje was:
De natuur loopt uit en is nooit te laat.

De prijswinnaar is: M. van Hoof. Van harte gefeliciteerd. U ontvangt uw prijsje zo snel mogelijk.



Om de toekomst veilig te stellen zijn jongere senioren heel belangrijk.....

Nee, ik ga u niet vragen of u als jonge senior zich wilt aanmelden als vrijwilliger bij de club van KBO-vrijwilligers. Want misschien heeft u andere taken of bent u mantelzorger. En vrijwilliger word je vrijwillig toch? Dat strookt natuurlijk niet met de titel van deze column. Maar ik weet dat toen ik nog 20 jaar jonger was, ik de hele wereld aan kon maar dat dit met de jaren wat minder is geworden. Ik had een baan in de zorg, twee jongvolwassen kinderen die nog thuis woonden en een moeder in het midden van het land die afhankelijk was van zorg. In die tijd was er een wachtlijst voor de wijkverpleging en ik vond het heel gewoon om een paar keer in de week na mijn werk naar haar toe te reizen. Om de taak van de wijkverpleging over te nemen totdat zij het overnamen.

Maar nu in 2024 zijn we weer aangewezen op kinderen, hoorde ik in een documentaire van de EO met de titel "Het gesprek van de dag". In een verpleeghuis waar ouderen met een dementie wonen zag ik één verzorgende zich geheel in het "snotje" werken om 8 bewoners op tijd gewassen en aangekleed te krijgen. Zij werd ondersteund door een hulpje dat de randklusjes verzorgde zoals eten en drinken en huishoudelijke taken.

Ook zag ik in de documentaire kinderen die op het punt stonden beide ouders op te laten nemen. Zij hadden een gesprek met de leidinggevende van het verpleeghuis. Deze dame ging met de kinderen in gesprek over "mantelzorgen" na opname van de ouders. De zoon van dit echtpaar stond daar wel voor open, maar de dochters hadden toch wat bezwaren. Zij hadden een gezin met kinderen, een baan en woonden ook niet om de hoek.

Maar ook bij de zoon borrelden er allerlei vragen op, die beantwoord werden door de leidinggevende.

De mantelzorg na opname hield in dat de kamer van de ouder door hen moest worden schoongehouden, en dat zij ook moesten zorgen voor een opgeruimde kast. Maar er werd ook van hen gevraagd om het bed te verschoonen als dat nodig was. Misschien kon de zorg de zoon ook leren hoe vader met een tillift in zijn rolstoel gezet kon worden in drukke uren.

Er werd ook aangegeven dat de familie werd gevraagd om met de ouder naar buiten te gaan om een frisse neus te halen. Want het ontbrak hen aan tijd. Tot slot werd er gevraagd of er zoveel mogelijk geholpen kon worden tijdens de maaltijden. Inmiddels had ik het schaamrood op mijn kaken staan, is dit nu de manier om eventuele overbelaste mantelzorgers te ontlasten in 2024?

Een van de dochters gaf aan dat zij de maaltijden niet kon bemensen omdat zij dan aan het werk was. En zij vroeg zich terecht af hoe de leidinggevende het "mantelzorgen" zag als kinderen niet meer in de buurt woonden. Deze vraag kwam bij haar naar boven omdat haar volwassen kinderen waren uitgevlogen en elders in het land hun leven hadden opgebouwd. En zij de volgende generatie kon zijn die misschien ooit een plekje in een verpleeghuis nodig had. De leidinggevende gaf daar als antwoord op dat kinderen in de toekomst in de buurt van ouders moeten blijven wonen want de zorg zal steeds minder verpleegkundigen en verzorgenden voorhanden hebben.

Na de uitspraak van de leidinggevende heb ik nog lang lopen kauwen op deze oplossing. Waarom gaan er zo weinig mensen werken in de zorg? Het ligt anno 2024 zeker niet meer aan de salariering, die is in de afgelopen jaren flink opgetrokken. Ligt het dan aan de onregelmatige diensten? Zoals de avond- en nachtdiensten en weekenden, maar zorg verleen je 24/7. Een opname van ouders heeft op kinderen een enorme impact want vanaf de opname is er geen "thuis" meer. Het leven van een ouder speelt zich vanaf dat moment af op een klein oppervlak, of in een algemene ruimte. Maar de indicatie voor opname ligt hoog er moet echt iets aan de hand zijn wil je in aanmerking komen voor een plekje.

Ook ik heb ooit voor mijn moeder een plekje gezocht in een verzorgingshuis en voor de verhuizing een paleisje gemaakt van haar kamer, samen met mijn broers. Maar toch was ze bij het zien van haar eigen spulletjes niet echt blij. Ze was boos vooral op mij want ik had haar daarnaar toegebracht. Ze wilde terug naar haar appartement. Helaas, zij was een lieve broze dame geworden die niet meer alleen kon wonen. Haar verwijt kwam bij mij hard binnen en ik sprak met haar af dat als ze niet meer boos op mij was, ik graag weer bij haar langs zou komen. Toch heb ik tijdens de 125 kilometer die ik terug naar huis reed aan haar gedacht. Thuisgekomen stond ze op mijn voicemail met excuses, en dat ze inzag dat zelfstandig wonen toch niet meer kon. Zij had de lucht geklaard en de volgende dag heb ik haar weer bezocht en daarna nog talloze keren tot zij na bijna een jaar overleed.

Ik ga dus maar eens met mijn kinderen praten over mijn toekomst als ik oud en broos ben. Want misschien zitten we dan al jaren met een "zorginfarct" en zijn er nòg minder jonge mensen in de zorg die mij nog een mooie tijd gunnen. En hoe gaan we dat oplossen voor iemand die erg gesteld is op eigen regie?

Een betrokken KBO-Lid



Kort verslag jaarvergadering

Woensdag 27 maart 2024 is de jaarvergadering in Buurthuis West End van 13.45 uur tot ongeveer 16.30 uur. Om 13.30 uur druppelen de leden binnen. Er zijn tot verbazing van de voorzitter wel heel veel leden aanwezig; het zijn er wel 92 wat uitzonderlijk hoog is. Mogelijk komt dit omdat het dit jaar op een woensdagmiddag gehouden wordt in plaats van op de vrijdagmiddag. Iedereen wordt bij binnenkomst getraakteerd op thee of koffie met een plakje cake die Floor Johns, de voorzitter, zelf heeft gebakken en dat valt bij alle aanwezigen in de smaak. Ook tekent iedereen bij binnenkomst de presentielijst die op iedere tafel ligt.



Om 14.00 uur opent de voorzitter de algemene jaarvergadering. Ze heet iedereen van harte welkom en zegt blij te zijn dat er zo veel leden zijn. Ze staat even stil bij de leden die ons vorig jaar zijn overleden en vraagt een minuut stilte. Dan gaat ze verder en krijgt de penningmeester het woord om zijn financiële jaarverslag toe te lichten. Be-



langrijkste punt is het verhogen van de jaarlijkse contributie. Zie hiervoor de mededelingen van bestuur en penningmeester elders in dit afdelingsblad. Daarna krijgen alle commissies hun beurt om hun jaarverslag voor te lezen. Ook het verslag van de LSBO en de ouderenadviseur komen aan de orde. Marijke Verbeek vertelt daarna ook dat de commissie PR en Projecten helaas ter ziele is doordat het niet

lukte om er een voorzitter bij te krijgen. Nel Donkers (samen met Marijke lid van deze commissie) trad tevens af en Marijke kan dit niet in haar eentje.

Na alle jaarverslagen volgt het aan- en aftreden van bestuursleden. Helaas heeft het bestuur vanaf vorig jaar september zonder secretaris gezeten, waardoor Floor Johns een dubbele taak had, voorzitter en secretaris tegelijk wat haar niet gemakkelijk viel. Ze is blij dat er een nieuwe secretaris is gekomen, namelijk Theo van Noord die zich kandidaat heeft gesteld en tijdens deze jaarvergadering aan de leden is voorgesteld. Hij krijgt dan ook allemaal fe-

licitaties en de leden wensen Theo veel succes toe in de komende jaren. Zij hopen dat hij lang blijft, maar als het aan hem ligt is dat geen probleem.



Na het voorlezen van alle jaarverslagen sluit de voorzitter het officiële gedeelte en iedereen krijgt een drankje en hapje aangeboden, door de bestuurs- en commissieleden rondgebracht. De commissie activiteiten verkoopt tijdens de pauze lootjes. Zij hebben voor leuke prijsjes gezorgd die we na de pauze kunnen winnen. Marty Driehuis en Liesbet Verschoor organiseren de loterij, de een trekt de lootjes en de ander brengt de prijsjes rond. Nadat het lootje van de hoofdprijs er uit getrokken is sluit

Marty dit gezellige deel af.

Floor Johns sluit hierna de jaarvergadering en wenst iedereen een goede thuiskomst. Daarna wordt er nog wat nagepraat en wordt de zaal van West End weer aangepast voor de volgende bijeenkomst.

Al met al een zeer geslaagde jaarlijkse algemene ledenvergadering.

Theo van Noord, Secretaris KBO Den Helder.

Eindelijk weer sjoelen in West End

Gelukkig! We konden weer sjoelen en wel op vrijdag 26 april jl. Dit keer zonder Wilma Schell. En voor haar in de plaats ziet u voortaan Lia Bunschoten. Ze was er best wel wat gespannen voor. Wilma had haar natuurlijk wel in het oor gefluisterd wat ze moest doen, maar als het dan eenmaal zo ver is.... Maar het ging prima, ze kreeg zelfs applaus na afloop!!

De winnaar was dit keer Ruud met 667 punten. Poedelprijs was voor Jopie met 430 punten.

Dank aan Lia en Wim voor het neerzetten van de tafels + bakken.

Tot de volgende keer op vrijdag 17 mei en daarna 21 juni.



Eigen bijdrage op de WMO-taxi lijkt onvermijdelijk.....

Op de beeldvormende avond van 16 april jl. konden raadsleden en commissie-leden maar ook inwoners aanschuiven bij de uitleg over de eventuele eigen bijdrage op de WMO-taxi. De teammanager van de WMO had hiervoor een korte presentatie gemaakt. De WMO-taxi is bedoeld voor inwoners die minder mobiel zijn en geen gebruik kunnen maken van het OV-vervoer.

Op dit moment hebben ongeveer 2000 inwoners een WMO-pas. Waarvan ongeveer ruim 1200 personen de pas ook daadwerkelijk regelmatig gebruiken. Maar er zijn ook inwoners die na de verstrekking van de taxi-pas met bijbehorende ritten voor 2024, de pas tot nu toe nog niet gebruikt hebben. Het gaat hier om ongeveer 700 personen. Er werd dan ook aangegeven dat een deel van deze personen gebeld gaan worden om te horen wat hiervoor de reden is.

Om u een indruk te geven van de kosten begin ik met de gemiddelde ritprijs die € 12,60 bedraagt. Dus gaat u met de taxi boodschappen doen dan kost dit ritje minstens € 25,20.

In 2021 heeft de gemeente Den Helder 938.366 euro uitgegeven aan de WMO-Taxi. In 2022 ging het bedrag over het miljoen heen en steeg de uitgave naar 1.248.866 euro en de verwachting van 2023 gaat naar verluid naar 1.433.645 miljoen. De stijging komt niet alleen door het gebruik van de WMO-Taxi maar ook door de stijgende loon- en bedrijfskosten die de 6 taxibedrijven die het WMO-vervoer verzorgen in de ritprijzen verwerken.

In een grijs verleden betaalde iedereen met een taxi-pas een inkomensafhankelijke bijdrage. U zou denken dat dit een reële oplossing is, maar er werd niet gekeken naar het vermogen. Dus maar een gering aantal inwoners betaalde een hoger bedrag dan het minimale van € 19,00 wat ook nog eens was gekoppeld aan het gebruik van een huishoudelijke hulp. De inkomensafhankelijke bijdrage kan niet zomaar weer worden ingesteld daarvoor gelden regeltjes vanuit het Rijk.

Er is ook een periode geweest dat inwoners per rit 1 euro moesten betalen die door de gemeente Den Helder geïnd werd. Maar al snel werd duidelijk dat deze vorm van eigen bijdrage meer kostte dan het opleverde. Vlak voor de laatste gemeenteraadsverkiezingen werd deze regeling dan ook weer afgeschaft.

Op dit moment vinden Burgemeester en Wethouders dat een eigen bijdrage opnieuw moet worden ingevoerd. Daarbij worden drie scenario's genoemd zoals:

- een vaste eigen bijdrage per rit
- een vaste bijdrage per kilometer
- of een vaste eigen bijdrage per jaar.

De eigen bijdrage per rit is het meest kansrijk, omdat de gebruikers dan per rit precies weten wat zij kwijt zijn aan vervoerskosten.

De bijdrage per kilometer is afhankelijk van het gereden aantal kilometers maar daarnaast is er een instaptarief en diverse variatiemogelijkheden dat het goedkoper wordt voor gebruikers vanaf een bepaalde leeftijd.

En dan bestaat ook nog de mogelijkheid om aan de meereizende passagier ook een eigen bijdrage te vragen.



Een vaste eigen bijdrage per jaar moet betaald worden ongeacht hoeveel ritten de inwoners gebruiken per jaar.

Het nadeel hiervan is dat inwoners niet meer nadenken over of de taxirit wel noodzakelijk is. Want die eigen bijdrage ben je toch al kwijt.

Om naast de taxipas ook een buurtbus in te stellen voor groepsvervoer in Den Helder is niet echt haalbaar. De kosten zijn namelijk fors. De gemeente moet zelf bussen en chauffeurs regelen en mensen inhuren om de roosters te maken. Daarnaast is de vrees dat de taxibedrijven gaan concurreren met de buurtbus. Wel wil de gemeente nagaan of dit misschien regionaal geregeld kan worden. Als dit zou lukken kunnen de kosten gedeeld worden en wordt de buurtbus wat bereikbaarder. Maar er is meer tijd voor nodig om dit te onderzoeken.

Dat een nieuwe eigen bijdrage er wellicht komt is duidelijk, maar de termijn waarin dit moet plaatsvinden is nu nog onduidelijk.

Marijke Verbeek, Ouderenadviseur

Ledenadministratie

Nieuwe leden:

De heer G.J. Bouwens
Bremstraat 155/220
1783 JD Den Helder

Mevrouw F. Bremer
Van Galenstraat 227
1782 EZ Den Helder

Mevrouw T. Ph. De Vries-Triest
Keteldiepstraat 32
1784 XT Den Helder

Wij ontvingen bericht van overlijden van onderstaand KBO-lid:



Mevrouw A.G. Jansen

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

Nieuws van Wilma

Deze keer geen verhaaltje maar een lied. In verband met de nacht van de Vrijheid, die van 4 op 5 mei was, is mijn bijdrage deze keer een liedtekst. Ik heb altijd gedacht dat "De gedachten zijn vrij" een gedicht was, maar het blijkt een lied te zijn uit de 15e eeuw.



De gedachten zijn vrij

*De gedachten zijn vrij, wie kan ze beletten?
Ze ijlen voorbij naar eigene wetten.
Geen mens kan ze raden, of grijpen of schaden.
Hoe sterk hij ook zij, de gedachten zijn vrij!*

*Ik denk wat ik wil, wie zal het mij verbieden.
Mijn denken gaat stil, waarheen het wil vlieden.
Mijn wens en verlangen neemt niemand gevangen.
Hoe sterk hij ook zij, de gedachten zijn vrij!*

*En als men mij sluit in donkere kerker,
dan lach ik ze uit, mijn geest is toch sterker.
Hij breekt onverdroten de grendels en sloten
en werpt ze terzij, de gedachten zijn vrij!*

"De gedachten zijn vrij" is de Nederlandse vertaling van Cobi Schreijer "Die Gedanken Sind Frei", een heel oud Duits volkslied. Dit lied vindt zijn oorsprong in de periode van de boerenoorlogen in Duitsland rond 1500. Het is één van de eerste protestsongs, een aanklacht tegen censuur en controle. Het werd gezongen in de concentratiekampen tijdens de Tweede Wereldoorlog, en het werd verboden door Hitler. Een lied dat prachtig past bij de afgelopen nacht van de Vrijheid en is nog steeds actueel.

Groet van Wilma Wilman



Verslag Keezen, klaverjassen en biljarten

Vrijdag 5 april was het weer gezellig druk in West End. 37 deelnemers kwamen af op onze maandelijkse spellenmiddag onder leiding van Bert Beentjes. De middag begon op tijd. Het viel mij op dat, zodra er een tafel vol spelers zit, er meestal direct begonnen wordt. Ze kunnen niet wachten, zo leuk is het... haha!!



Er was dit keer bij het biljarten een introductie die kwam kijken hoe het er aan toe ging. Bij het keezen waren voldoende spelers, evenals bij het klaverjassen. Om me heen hoorde ik veel gelach en gejuich. Het ging dus goed!



De hapjes smaakten goed bij het lekkere drankje. Aan de tafel waar ik zat werd snel gespeeld: 4 spelletjes deden we!

Uitslagen: bij het keezen moesten 4 dames om de 1^e prijs dobbelen. Uiteindelijk won Marja Steffens een leuk viooltje.

Denise v. Reekum kreeg de poedelprijs!

Bij het klaverjassen was het Gerrit Visser die de 1^e prijs won en de poedelprijs ging naar Geert Oerlemans.



De volgende middag van 3 mei is inmiddels voorbij. We zien u graag terug op vrijdag 7 juni. De gegevens vindt u op bladzijde ...

Vrolijke groet,
Marja Steffens



Voor in uw agenda:

Donderdag 15 augustus

gaan we weer gezellig een middagje aan de **Jeu de boules** op de banen van Entre Nous aan het Schapendijkje!
Meer informatie in het afdelingsblad juni

We hebben weer gebowld!



Vrijdag 12 april was onze eerste bowlingmiddag. Zoals gewoonlijk was het weer een gezellige en sportieve bijeenkomst. Er waren 21 leden en 2 kijkers. Eerst aan de koffie of thee, goed verzorgd en iedereen mocht 2 bakkies!

Daarna schoenen verwisselen en naar de banen. Tot onze verrassing waren er nieuwe computerschermen. We moesten zelf de namen invullen, iets wat voorheen door de medewerker gedaan werd. De banen deelde Marja in op volgorde van aanmelding die ze op haar lijstje had staan.



Het spel kon beginnen. Zoals altijd werd er gezellig gekletst, gejuicht als iemand alles omgooide en over en weer bij elkaar gekeken wie de hoogste van de baan was. Niet dat dit iets uitmaakte, want Bert heeft altijd zo zijn eigen ideeën over wie er een prijsje wint. Na de lekkere borrelhapjes waren we klaar en gingen we naar de prijsuitreiking. Daar vertelde Bert dat Hans Schell de winnaar was en het eerste een prijsje mocht uitzoeken. Verder had hij bedacht dat de onderste spelers van de 4 banen ook een prijsje mochten. Het was weer een geslaagde middag!



Tot de volgende keer
in oktober!

Vrolijke groetjes van Marja



Uiterste inleverdatum kopij en datum volgend boekje

Uiterste inleverdatum van kopij voor het volgende boekje (juni 2024) is: zaterdag 18 mei 2024. Inleveren van stukken per e-mail naar: redactie@kbodenhelder.nl Het volgende KBO-afdelingsblad zal tussen maandag 3 en donderdag 7 juni 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.rijbewijskeuringsarts.nl of tel. 085-0180800, of via 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

| | | | |
|-------------------|----------------------|------------|------------------|
| A. van de Walle | Buys Ballotstraat 24 | Den Helder | tel. 06-40162520 |
| A. Ufkes | Marsdiepstraat 171 | Den Helder | tel. 0223-620064 |
| 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