

KBO DEN HELDER

Krachtig, Betrokken en Ondernemend

KBO

DEN HELDER

omzien naar elkaar

Afdelingsblad november 2024



Het was echt genieten van het mooie 'Helder Licht'

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
1784 AC Den Helder

Secretaris

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

06 2304 3759
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 5048 9649

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

E-mail: info@kbodenhelder.nl

Redactie afdelingsblad

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

06 1231 6655
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 wintertijd is ingegaan. De klok heeft weer een slinger naar achter gekregen op zondag 27 oktober om 03.00 uur. U kunt dus 1 uur langer van uw nachtrust genieten. Het is dan 's morgens eerder licht, maar helaas 's avonds eerder donker. De dagen worden steeds korter. Hetgeen ook betekent dat het einde van 2024 nadert. Uw deelname aan het aantal aangeboden activiteiten in de maand oktober verdient een compliment. Het doet mij goed

om te zien hoe betrokken en krachtig u bent om met elkaar samen ondernemend te kunnen zijn. Misschien heeft u deelgenomen aan de herfstlunch in het Praathuis en daar gezellig met elkaar kunnen praten. Of misschien stond u sportief op de bowlingbaan. Gelukkig kan er weer koffie gedronken worden bij Deugeniet en wel op woensdag 13 november 2024. En dan hebben wij nog de dagtocht naar het prachtige Cirque du Soleil op zondag 17 november a.s.

Op de seniorenbeurs heb ik velen van u gezien. Ik ben niet altijd in de gelegenheid geweest om een gesprek met u aan te gaan. Een groet naar elkaar is ook een mooi gebaar van herkenning. De mooie stand van KBO Den Helder heeft de aandacht van velen getrokken, met als resultaat dat wij een aantal nieuwe leden kunnen verwelkomen. Ik wens u warmte en genegenheid binnen KBO Den Helder waar we allemaal omzien naar elkaar en betrokkenheid hoog in het vaandel hebben waardoor we er met elkaar iets moois van maken. Helaas heb ik de nieuwe leden niet persoonlijk kunnen verwelkomen.

Wij delen veel vreugde met elkaar, maar helaas heeft een aantal van onze leden ook dierbaren verloren. Op Allerzielen hebben wij zij die ons voor gegaan zijn, herdacht. Mijn kaars heb ik op 2 november (Allerzielen) ontstoken voor al mijn dierbaren en uw dierbaren die ons zijn voorgegaan.

De laatste 2 maanden van het jaar staan ook in het teken van gezelligheid. De oliebolle kraam staat er reeds, de pepernoten en speculaas kennen weer hun hoogtij. En wat dacht u van de komst van de goedheiligman en onze jaarlijkse kerstviering. Hierover kunt u meer lezen in ons mooie afdelingsblad. Ik wens de commissies die belast zijn met de organisatie van deze fijne activiteiten heel veel succes. We laten ons verrassen. Blijft u ook op uw gezondheid letten, dat is erg belangrijk. De periode van de grieprik en de coronaprik staat ook voor de deur. En vergeet u alstublieft niet dat corona niet weg is.

Ik wens u voor de maand november weer veel inspiratie en moedig u aan om, als het enigszins kan deel te blijven nemen aan onze gevarieerde activiteiten. Blijf elkaar ontmoeten.

Warme en liefdevolle groet van Floor Johns, **Carpe Diem**

Verhoeks Notaris *Snel, duidelijk, eenvoudig*

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



Leg het vast in een levenstestament

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

www.notarisverhoeks.nl

Kijk op:
wievandedrie.nl

Je regelt het bij de notaris



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



Hij komt, hij komt ja, ja, onze eigen Sint

Jawel, hij komt dit jaar weer bij de KBO. En wel in ons 'eigen' West End. We zijn er vroeg bij, dus er is gelukkig een plekje over op die dag.

Wij verwelkomen hem op **vrijdagmiddag 29 november** en u bent hiervoor van harte uitgenodigd.

Waar: Buurthuis West End
Tijdstip: van 14.00-16.00 uur.
Zaal open: 13.30 uur.
Kosten: € 5,00 p.p. te betalen aan de zaal. Dit is inclusief koffie met lekkers, een drankje, hapje en (peper)nootjes.



Anmelden voor deze middag is nodig, maar graag ook afmelden! S.v.p. uw naam doorgeven en telefoonnummer.

Dit kan alleen telefonisch tot en met 27 november bij: Marja Steffens op 06 1231 6655, appen mag ook.

Let op! Er mogen in West End max. 100 personen in de zaal. Als de limiet is bereikt, stopt het helaas...

Als Sint binnenkomt zingen we hem natuurlijk toe uit onze eigen boekjes. Daarna heet de voorzitter van de activiteitencommissie hem welkom. We hopen dat hij met haar een gezellig praatje wil houden. We horen graag hoe het hem is vergaan gedurende het afgelopen jaar. En ook hoe het met z'n Pieten is. Hebben zij ook last van de klimaatcrisis in het warme Spanje??

Als het tijd is voor Sint om weg te gaan (want hij heeft het natuurlijk heel druk) zwaaien we hem en zijn gevolg uit met een mooi lied.

Hierna volgt een pauze met een drankje en hapje. In deze pauze kunt u groepjes vormen als voorbereiding **op de pubquiz** die daarna volgt. Het was vorig jaar een daverend succes en we vonden het voor herhaling vatbaar. We hopen dat u dat ook vindt.

Let op: de antwoorden mogen natuurlijk niet opgezocht worden op een mobieltje...



Sint en de activiteitencommissie zien u graag verschijnen!





TANDTECHNISCH LABORATORIUM
KPT DEN HELDER

Henk Kamies

Baljuwstraat 48
1785 SK Den Helder
0223-693410



Voor mooie tanden kun je kiezen!

TAXI JAFFNA
06-41363636



0223707462
UW BETROUWBARE TAXI

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

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

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



Onze 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 in De Kampanje

De Gouwe Ouwe middagen in de Stadshal van Theater De Kampanje waren in maart, juni en oktober van dit jaar een groot succes. De laatste middag op dinsdag 8 oktober was zelfs helemaal uitverkocht. Iedere keer blijkt dat deelnemen aan deze middag een feest(je) van herkenning is vol nostalgische live muziek. Van die heerlijke muziek waarbij de eerste tonen je al een kippenvel



bezorgen of mooie herinneringen oproepen. Of je nu ongedwongen nieuwe mensen wilt ontmoeten, lekker met de voetjes van de vloer wilt, of gewoon wilt zitten, kijken en genieten – niets moet, alles mag.

Niet iedereen vindt het leuk om alleen naar deze gezellige middag te

gaan. Daarom zij wij in 2023 gestart met het gezamenlijk bezoeken van de Gouwe Ouwe middagen. En het werd een succes want bijna iedere voorstelling waren we met een groep van ongeveer 30 personen die samen genoten van een gezellige middag. Samen voelt toch fijner dan alleen! Je maakt makkelijker een praatje met de man of vrouw naast je of je zingt of beweegt lekker mee met al die oude nummers uit onze jeugd. Gewoon lekker genieten van de muziek en al die vrolijke mensen om je heen geeft een heerlijk gevoel. U bent niet alleen en dat is het gevoel dat we over willen dragen als KBO.

De volgende Gouwe Ouwe middag is op dinsdag 17 december.

Maar deze keer laten wij verstek gaan en gaan wij **niet als groep** naar deze middag. De reden is dat wij twee dagen later, op donderdag 19 december, de grote KBO Kerstviering op het programma hebben staan.

U kunt wel **zelf** een kaartje bij de kassa van De Kampanje bestellen.

U begrijpt dat wij het in deze dagen erg druk hebben om weer een sfeervolle, inspirerende maar vooral gezellige KBO Kerstviering te verzorgen. Zoals ieder jaar verwachten wij weer meer dan 100 deelnemers te mogen verwelkomen en dit vereist een goede voorbereiding en organisatie.

Heeft u zin en tijd om ons te gaan helpen bij de Gouwe Ouwe middagen in 2025 of bij de KBO Kerstviering van dit jaar, dan horen wij dit graag.

Wij kijken uit naar mee-doeners en mee-denkers en u mag ons bellen!

Hartelijke groet van Nel Donkers – 0223-642986
en Marijke Verbeek – 0223-759425.

Oproep i.v.m. de Kerstviering

Wie van onze leden kan een elektrisch orgel bespelen?

Voor de KBO-Kerstviering op donderdag 19 december a.s. **zijn wij op zoek naar iemand die een elektrisch orgel kan en wil bespelen** tijdens de gebedsdienst. Het gaat om begeleiding van de samenzang met veelal bekende kerstliederen. Uiteraard hoort u op tijd van ons om welke liederen het gaat.

Voor deze uitdaging kunt u contact opnemen met Nel Donkers, telefoon 0223-642986 of via een bericht naar info@kbodenhelder.nl

Marijke Verbeek, namens de werkgroep KBO Kerstviering 2024



Wandelen met de KBO wandelgroep

Iedere dinsdagmiddag wordt er **op eigen verantwoording** gewandeld door 3 groepjes leden die van wandelen in de vrije natuur houden. **Let op: we starten vanaf 1 oktober bij koffiehuis Deugeniet, Beatrixstraat 13.** Daar verzamelen we eerst. **Koffie drinken na afloop doen we ook daar.**

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.

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

We wensen u veel wandelplezier toe! De commissie activiteiten.



KBO Kerstviering op donderdag 19 december 2024

Bij dit afdelingsblad van november 2024 treft u de uitnodiging aan voor de jaarlijkse KBO Kerstviering op donderdag 19 december a.s. Het lijkt wat vroeg maar dit heeft alles te maken met het afdelingsblad van december dat pas in de tweede week van december bij u in de bus valt.

Aanmelden voor deze Kerstviering gaat via het formulier wat u bij dit afdelingsblad ontvangt. U vult het aanmeldingsformulier volledig in met alle gevraagde gegevens. Mocht u een rolstoel gebruiken waar u in blijft zitten meldt u dit dan op het aanmeldingsstrookje. Alleen zo kunnen wij een goede plaats voor u reserveren. Vergeet u ook niet een dieet of voedselallergie te vermelden. **Aanmelden kan tot uiterlijk 10 december.**

Uw bijdrage voor de Kerstviering maakt u over op het genoemde banknummer van de penningmeester. Vergeet niet te vermelden "**Kerstviering 2024**", dit bespaart de penningmeester veel zoekwerk. Na ontvangst van uw bijdrage is uw aanmelding rond.

Het ingevulde aanmeldingsstrookje brengt u bij een van de vermelde adressen. Of u maakt een foto van uw aanmeldstrookje en mailt deze door naar: info@kbodenhelder.nl U mag het ook per post opsturen naar het genoemde adres maar denkt u dan wel aan de tijd die de post nodig heeft.

Deze Kerstviering kan niet doorgaan zonder hulp van een groot aantal **gastvrouwen en gastheren**. Dit geeft u aan op het aanmeldingsformulier. Wilt u hier meer informatie over dan kunt u bellen met Marijke Verbeek, telefoon 0223-759425.

Omdat niemand weet wat er in de komende weken nog kan gebeuren vragen wij u: Blijf thuis als u griepig bent en meldt u zo spoedig mogelijk af.

**Wij hopen velen van u te mogen begroeten op deze Kerstviering,
wees welkom allemaal.**

Bestuur en werkgroep Kerstviering 2024.



Fysiotherapie De Schooten

Leven is Bewegen

U wordt belemmerd in uw dagelijks functioneren.

U wordt gekweld door pijn, stijfheid of beweegproblemen.

Wellicht kunnen wij iets voor u betekenen!

Een goede sfeer, gecombineerd met verschillende specialisaties en daarbij behorende kennis zorgen ervoor dat u zich bij ons op uw gemak voelt. Er wordt naar u geluisterd en we geven een duidelijk beeld van de verwachtingen en het beloop van de behandeling.

Uw gezondheid staat bij ons voorop en we helpen u bij het verwezenlijken van uw doelen op het gebied van gezondheid, vitaliteit en fitheid. Ons motto: Leven is Bewegen

Fysiotherapie
Manuele therapie
Sport Fysio
Dry Needling
Massage



FYSIOTHERAPIE
DE SCHOOTEN

SeniorenFitness
RugFit
Bekkenbodentherapie
Medisch Fitness
Medical Taping

Waterkeringsweg 30a Schootenweg 2f Landbouwstraat 66

WWW:FYSIODESCHOOTEN.NL

INFO@FYSIODESCHOOTEN.NL

0223-632723 0223-660434



Slagerij & Worstmakerij

Konijn

Marsdiepstraat 268 Den Helder

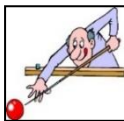
Tel. 0223 – 61 82 82

www.slagerijkonijn.nl



Nieuws over activiteiten in 2024

Als u dit boekje leest is het bijna tijd voor de reis in kerstsfeer, de Sinterklaasmiddag en de KBO-Kerstviering. Het jaar 2024 schiet al aardig op!



- **Vrijdag 13 december: Biljarten, klaverjassen en keezen.** 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 **Bert Beentjes tel. 0226-785366**. Komt u altijd, maar kunt u een keer niet? **Dan graag bij hem afmelden.** Anders wordt er voor niets op u gerekend! Kosten: € 4,00; 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: in 2025. Meer informatie: bladz. 27.



- **Woensdag 13 november**
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 wordt: 4 december.



- **Woensdag 27 november: Koffiedrinken in Julianadorp** (**Let op: in vorig boekje stond verkeerde datum**) voor eigen rekening bij eFFE in 't Dorp op het Loopuijtpark.

Aanvang: 15.00 uur. Aanmelden bij Marty Driehuis: 06-20318643 (mag ook via de app). Volgende keer wordt volgend jaar.



- **Vrijdag 15 november: sjoelen in West End.**

Het bekende gezellige Hollandse spel. Kosten: 5 euro incl. drankje en hapje. Zaal open: 13.30 uur.

Volgende keer: in 2025. Meer informatie bij

Lia Bunschoten: 0223 754700



- **Vrijdag 29 november: Sinterklaasmiddag in West End**

De jaarlijkse gezellige middag met als afsluiter de KBO-pubquiz Maximaal 100 personen. Meer informatie op bladz. 5.



- **Woensdag 11 december: Kerstcrea in West End.**

Met eigen spullen en van de KBO. Meer informatie op bladz. 13



- **Dinsdag 17 december: de laatste Gouwe Ouwe van dit jaar.**

Gezellig meezingen en -dansen in de Kampanje.

Meer informatie op bladz. 7.



- **Donderdag 19 december: de Kerstviering in de Stadshal.**

Alle informatie vindt u op bladz. 9 en op het aanmeldformulier.

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

Rijbewijskeuring A, BE, CE, DE en code 95 via ZorgDomein

Verloopt uw rijbewijs binnen een half jaar en heeft u een medische keuring nodig omdat u 75 jaar of ouder bent, jonger dan 75 jaar bent, of omdat u om medische redenen moet worden gekeurd voor het verlengen van uw rijbewijs?

Maak dan **nu alvast** een afspraak (op werkdagen 09.00 – 18.00 uur):
06 1471 6543 of mailen naar: gulsima@live.nl

Locaties: De Verbinding, Boterzwin 3476, 1788 WS Julianadorp
MFC 't Wijkhuis, Texelstroomlaan 5, 1784 EA – Den Helder
Zwembad Den Kriek, Ceresplein 2, 1764 HD Breezand



Data: wekelijks op werkdagen.

Online afspraak maken:

www.goedkoperrijbewijskeuringen.com

Kerstcreamiddag op woensdag 11 december

Wat was het vorig jaar gezellig, weet u het nog? We hadden heel veel groen en takken met rode besjes, meegenomen door leden. TOP!

We willen het dit jaar weer doen op dezelfde manier als vorig jaar:

Heeft u zelf nog materialen die we hierbij kunnen gebruiken, zoals: mooie takken uit eigen omgeving, met of zonder bessen, misschien nog bloemen van hortensia's? Maar ook leuke kerstversiering die u erbij wilt gebruiken. Kortom alles wat leuk is! Als u vindt dat een ander het ook mag gebruiken is dat fijn, maar het hoeft niet. Op deze manier is de keuze reuze en houden we de prijs laag. En ook belangrijk: zo maakt u een duurzaam kerststuk!

Wij helpen u als u hulp nodig heeft en zorgen zelf ook voor dennentakken, klimop met en zonder besjes, diverse takken zoals kornoelje, verder losse versieringen, spullen van vorig jaar en nieuw. We hebben ook oase. Heeft u zelf een leuk schaalpje of bakje? Prima, meenemen!

We hebben ook lichtsnoertjes voor u. Als u een kaars wilt, zorgt u daar dan zelf voor. We nemen ijzerdraad mee, kunstbloemen, kleine kerstballetjes en andere versiering, tangen, mesjes enz. Uiteraard is het handig **als u zelf ook een mesje meeneemt**. Verder hebben we ook enkele lijmpistolen en meer.

We nodigen u dus uit om gezellig samen creatief bezig te zijn.

Wanneer : woensdag 11 december a.s.

Waar : buurthuis West End.

Hoe laat : 14.00 / zaal open 13.30 uur.

Kosten : € 5,00

Dit is inclusief het materiaal en een kopje koffie met wat lekkers.

Graag gepast betalen aan de deur.

Opgeven voor deelname is nodig en wel **vóór 10 december** bij:

Trudi Beerling : tel. 0223-622008 of

Marja Steffens : tel. 06 12316655 appen mag ook.



Tot ziens bij deze gezellige kerstcreamiddag

37^e SCOUTING KERSTPOST

Het is alweer bijna zover, de meesten onder ons staan er nog niet bij stil maar je kan er niet vroeg genoeg bij zijn. De scoutinggroepen uit Den Helder en Julianadorp bezorgen ook dit jaar weer uw kerst- en nieuwjaarswensen. We doen dit nu voor de 37^e keer. Dit jaar zal dat plaatsvinden op zaterdag 21 december a.s. Dan gaan alle leden van de scoutinggroepen weer Den Helder, Huisduinen en Julianadorp rond om alle kaarten te bezorgen. De week daaraan vooraf zijn ze 4 dagen druk bezig met het sorteren van de kaarten. De kaarten **kunt u inleveren tot en met 20 december 17.00 uur!**

De prijs van de zegels van PostNL is tegenwoordig alweer € 1,14. Bij de scouting betaalt u slechts € 0,50 per kerstkaart.



Wij bezorgen alleen in Den Helder, Julianadorp en Huisduinen. Niet in Postbussen! U hoeft geen postzegels te kopen voor de kerstkaarten, daar zorgen wij voor. U hoeft alleen uw kaarten te voorzien van een adres met postcode en af te leveren bij diverse



inleverpunten in Den Helder, Julianadorp en Huisduinen. Deze inleverpunten vindt u op www.scouting-kerstpost.nl of bij 1 van de onderstaande adressen. De postzegels voor dit jaar, welke wij zelf op uw kaart zullen plakken en voorzien van een stempel, kunt u hier alvast bewonderen.



Inleveradressen:

Edwin Maarsen	Sperwerstraat 13	1781 XB	Den Helder
Winkeltje van Jo	Brakkeveldweg 55	1782 AE	Den Helder
Studio de Wollerie	Mardiepstraat 393	1784 AH	Den Helder
DA Drogisterij	Vrede en Vrijheid 5	1785 RL	Den Helder
DSZ de Nachtegaal	van Galenstraat 59	1782 EV	Den Helder
Omringwinkel	Baljuwstraat 7	1785 SB	Den Helder
Benzine en LPG Drok	Ruyghweg 200	1781 DR	Den Helder
BMN IJzerwaren	Handelsweg 14	1785 AE	Den Helder
Mieke Weenink	Doorzwijn 4135	1788 NN	Julianadorp
Slagerij Jan Kater/Dorperweerth	Drooghe Bol 1028	1788 VB	Julianadorp
Bikestore oude dorp	Loopuytpark 22	1787 AC	Julianadorp

Ook hebben alle leden van Scouting een poster achter hun raam hangen dat u daar uw kerstkaarten kunt inleveren, of kijk op:

WWW.Scouting-KERSTPOST.NL

Vacatures

DRINGEND

Het bestuur is op zoek naar leden die onderstaande functie binnen het bestuur op zich willen nemen.

1. **1 of 2 leden die toe willen treden tot de LSBO.** Dit is een samenwerkingsverband tussen de ouderenbonden in Den Helder, waarin leden zitting hebben van de PCOB, de KBO, de FNV senioren en binnenkort de ANBO. De primaire taken van de LSBO zijn het onderhouden van contacten met de wethouder voor belangenbehartiging van de ouderen, daarnaast de organisatie van 1 of 2 informatiemiddagen en, niet onbelangrijk, de jaarlijkse seniorenbeurs Den Helder.
2. **1 lid als kandidaat en 1 lid als reservekandidaat** voor de kascontrolecommissie 2024.

Als u meer informatie nodig heeft en/of een van deze functies wilt gaan vervullen dan kunt u contact opnemen met:

Voorzitter

Floor Johns tel. 0223-631390

E-mail: voorzitter@kbodenhelder.nl

Penningmeester (tevens voorzitter van de LSBO)

Hans Schell tel. 0223-616784

E-mail: penningmeester@kbodenhelder.nl

Secretaris

Theo van Noord tel. 0623073759

E-mail: secretaris@kbodenhelder.nl

Wij hopen op een aantal positieve reacties.

Hiernaast zie u hoe Nel een interview geeft op de Seniorenbeurs. Zie het verslag van de beurs op de volgende bladzijdes.



De 20^e Seniorenbeurs van 1 oktober 2024

Op dinsdag 1 oktober was het al vroeg een drukte van belang voor de ingang van de Kampanje. Met een beetje passen en meten wilde iedereen zo dicht mogelijk bij de ingang van de Stadshal staan. Er werd gesjouwd met fietsen, hulpmiddelen voor senioren en potten en pannen naar een plek waar in de loop van de dag veel senioren hun vragen konden stellen.

Ook wij waren aanwezig en vierden samen met de LSBO een klein feestje. KBO Den Helder nam voor de 20^e keer deel aan de Seniorenbeurs die eerst de naam 55+ beurs Den Helder droeg. De beschikbare tafels werden aangekleed met spullen die bij ons horen zoals informatiefolders over wie wij zijn en wat wij doen. Er waren pakketjes gemaakt voor mensen die zich aanmeldden als nieuw lid. Maar de trekker van onze tafel was natuurlijk de Commissie Reizen met een prachtige banner waarop de aankondiging dat in 2025 een cruise gemaakt wordt naar Zeeland en Zuid-Holland. Maar ook de fotocollage van de reizen in 2024 trok veel belangstellenden en er waren veel positieve reacties.



De commissie Activiteiten had haar deel van de tafel aangekleed met waar zij voor staan, "gezelligheid", een blad met mooie kopjes en een theepot.

Dit staat ook voor verbinding, kennis maken met gelijkgestemden tijdens koffie- of theedrinken. Maar ook het kaart- en keesspel lag op tafel want onze leden zijn dol op Keezen en Klaverjassen.

Maar het meest in het oog springend was een mini sjoelbak waar veel bezoekers en KBO-leden een poging waagden om de kleine schijfjes in de vakken te schuiven. Ook daar waren foto's te zien van gezellige bijeenkomsten.

De LSBO heeft deze dag tot een groot succes gemaakt door wat extra's in te bouwen. Iedereen kreeg bij binnenkomst een lootje voor leuke prijsjes.

Een kleine groep mensen gaven een Thai Chi demonstratie, altijd weer leuk om naar te kijken, al die gracieuze bewegingen zijn een lust voor het oog en het schijnt heel ontspannend te werken.

Bij de koffiëcorner van de Stadshal zongen twee dames leuke en gezellige liedjes. Veel bezoekers lieten zich de koffie met gebak daar goed smaken of aten tussen de middag een broodje. Maar veel bezoekers kwamen daar ook oude bekenden tegen, het was één feest van herkenning.

In de middag zong het koor Flamboyant in de koffiecórner het hoogste lied; wat een enthousiaste zangers en zangeressen heeft dat koor.

Tussen de buien door druppelden er nog steeds senioren de Stadshal binnen. Velen kwamen gericht, bekeken de elektrische fietsen maar ook de driewiel-fiets kan misschien in de toekomst een optie zijn om te kunnen blijven fietsen. Alzheimer Nederland gaf advies aan mensen die denken dat zij lijden aan een "haperend brein". Maar ook de folders over welke symptomen kunnen leiden tot een diagnose dementie waren erg in trek. De folder "hoe ga je om met mensen met een dementie" werd door velen meegenomen.

Maar ook de banken waren er om de vragen van senioren over geldzaken en digitaal bankieren te beantwoorden. De notaris had ook een plekje gevonden in de stadshal en beantwoordde daar de vragen over het testament en de verkoop van een huis. Ook het levenstestament speelt in de hoofden van senioren want wat als je weet dat je niet meer beter wordt? Hoe wil je het laatste stukje van je leven dan doorbrengen?

De Woningstichting was er ook evenals Woontij. De laatste had als aanbieding om je gratis in te laten schrijven als je op zoek bent naar een levensbestendige woning of appartement. Woningstichting liet weten dat "Het Kasteel in de Marsdiepstraat twee weken later werd aangesloten op het elektra. En dat mensen zich konden inschrijven voor een appartement in het gloednieuwe pand. De uitvaartondernemingen waren flink vertegenwoordigd want ja, voor iedereen komt er een tijd dat die nodig zijn. Veel maatschappelijke organisaties waren er om hun aandeel bij het ouder worden aan de bezoekers voor te leggen.

Tegen 16.00 uur werden de standhouders wat onrustig, zij wilden graag opbreken want na een dagje staan waren de benen bij velen toch wat stram en pijnlijk. Tot slot mogen wij concluderen dat ook deze 20^e Seniorenbeurs aan de behoefte heeft voldaan. Veel senioren vonden het niet alleen supergezellig maar veel vragen zijn bij diverse standhouders beantwoord.

Alle lof gaat dan ook uit naar de organiserende partij, de Lokaal Samenwerkende Bonden van Ouderen in Den Helder (LSBO). Zij hebben er echt een feestje van gemaakt en wij zullen maar niet vragen hoeveel uur zij besteed hebben aan deze, ieder jaar terugkerende dag. Hun verslag vindt u op bladz. 21.

Wij als KBO hebben ook genoten, veel leden en aspirant-leden gesproken met als de kers op de taart 10 nieuwe leden mogen inschrijven. Dank aan de diverse commissieleden die op deze dag onze stand hebben bemand.

Marijke Verbeek en Nel Donkers van de Commissie PR.



Nieuws van de Commissie Reizen

De maand november is aangebroken met voor u en ons twee mooie uitstapjes. Zondag 17 november wordt een dag van echt genieten met het bezoek aan Cirque du Soleil in Ahoy te Rotterdam. Alle plaatsen voor deze prachtige voorstelling zijn bezet en met 55 deelnemers gaan wij er een fijne zondag van maken. Zoals gebruikelijk met koffie en gebak en een heerlijk diner na afloop.

Van maandag 25 t/m donderdag 28 november gaan 52 deelnemers aan de Kerstsfeer-vierdaagse in winterse sferen komen. Het worden vast weer gezellige dagen in het Stadshotel in Ootmarsum en de leuke uitstapjes naar de Kerstmarkt in Osnabrück en het bezoek aan Emsflower met het XXL Tuincentrum. Deze deelnemers komen vast in kerststemming terug en zijn voorbereid op de feestdagen.



Daarna zitten de uitstapjes van 2024 voor onze Commissie erop. Maar we kijken uit naar 2025 en speciaal naar de cruise naar Zeeland & Zuid Holland van zaterdag 17 t/m donderdag 22 mei.

Tijdens de Seniorenbeurs werden vele leden verast door de banner met mooie foto's van de cruise die wij in 2025 gaan maken. En wat was u enthousiast, want na de aankondiging in het Afdelingsblad van oktober mochten wij al veel namen van belangstellenden noteren. Het zijn er genoeg om deze cruise te laten doorgaan en nu gaat dus de echte aanmelding starten.

Bij dit afdelingsblad ontvangt u een kleurige flyer met alle informatie over de cruise van 2025.

In dit afdelingsblad staat op bladzijde 19 hier-naast het aanmeldingsformulier voor deze unieke KBO vakantie in mei 2025. Wilt u zeker zijn van deelname aarzel dan niet te lang met aanmelden, er zijn al meer dan 70 leden u voorgegaan. Er is plaats voor meer dan 100 personen, wel voornamelijk 2-persoonshutten met 2 deelnemers.

Ook de belangstellenden die gereageerd hebben dienen z.s.m. het ingevulde aanmeldingsformulier op te sturen en de eerste betaling over te maken.

Tot zover het laatste nieuws, 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 gezellige novembermaand met speculaas bij de koffie en een kaarsje op tafel. **Een warme groet van Nel, Thea, Irene en Ria.**



**KBO cruise van 17 t/m 22 mei 2025
aan boord van MS Dutch Grace
Aanmeldingsformulier**

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

Adres:

Postcode: Woonplaats:

Tel.nr : Geb. datum:

Dieet: Rollator: ja / nee

In bijzondere gevallen waarschuwen:

Naam: Tel.nr:

_____ **Wil de hut of suite delen met** _____

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

Adres:

Postcode: Woonplaats:

Tel.nr : Geb. datum:

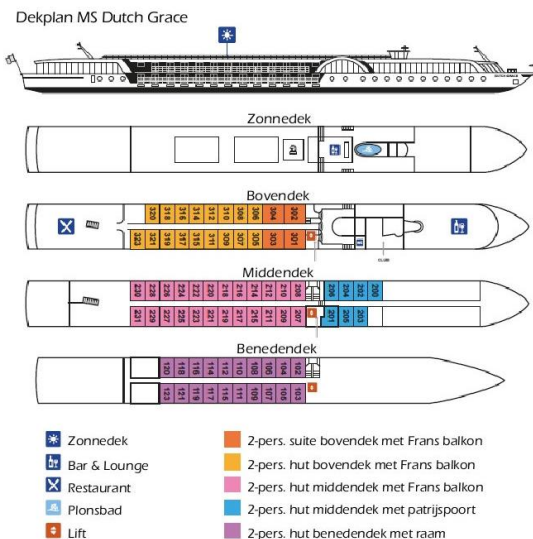
Dieet: Rollator: ja / nee

In bijzondere gevallen waarschuwen:

Naam: Tel.nr:

**Vergeet u niet direct een bedrag van € 250,00 per persoon over te maken op rekeningnummer NL65 INGB 0003573106
t.n.v. KBO afd. reizen - Den Helder**

Ook de achterzijde van dit formulier invullen
(bladzijde 20)



Ik / Wij kiezen voor:

- Benedendek:**
- 2 pers. hut € 825,--
 - 2 pers. hut voor alleengebruik € 1.135,--
- Middendek:**
- 2 pers. hut met raam € 925,--
 - 2 pers. hut met Frans balkon € 975,--
- Bovendek:**
- 2 pers. hut met Frans balkon € 1.075,--
 - 2 pers. suite met Frans balkon € 1.175,--

Rollators

Voor deelnemers die gebruik maken van een rollator is de regel dat de rollators bij aankomst op een veilige plaats worden gezet.

U mag uw rollator, om veiligheidsredenen, niet aan boord gebruiken.

Wanneer het schip aanmeert worden de rollators op de kade gezet en wanneer u weer terugkomt van de wandeling weer teruggeplaatst.

Voor deelnemers met een rollator reserveren wij een hut zo dicht mogelijk bij de lift. Verder is een loopstok een prima steun en anders een armpje van één van de begeleiders.

Reis- en annuleringsverzekering is verplicht voor deze reis.

Heeft u geen doorlopende reis- en annuleringsverzekering dan dient u deze direct bij bevestiging van uw deelname af te sluiten.

Terugblik Seniorenbeurs Den Helder, 1 oktober 2024.

Al vroeg in de ochtend waren wij als organisatie aanwezig voor de opmaak van de stand voor de 20^e editie van de beurs. Deelnemers liepen in en uit met hun promotiemateriaal en het was een drukte van belang. Allemaal vonden ze de aan hen toegewezen plaats en rond 10 uur was iedereen gereed om bezoekers te woord te staan. Het was buiten een grijze wereld met af en toe een regenbui en even waren we bang dat het weer de bezoekers zou tegenhouden maar het werd ontzettend druk.



Parkeren blijft een issue en de brug moest ook nog open voor het doorlaten van een mijnenveger. Bezoekers werden omgeleid en soms moest men best een stukje lopen vanaf de parkeerplaats naar de Stadshal. Helaas is dit iets waar wij geen invloed op hebben maar het heeft onze aandacht!

Naast allerlei informatie en foldermateriaal werden de proeverijtjes bij een aantal deelnemers erg gewaardeerd door de bezoekers en soms ontstond er zelfs een wachtrij. Natuurlijk was men ook blij met de hebbedingetjes (pennen, sleutelhangers, enz.). De optredens van de Tai Chi groep onder leiding van Jan Plomp, De Polkadots en het koor Flamboyant zorgden voor extra gezelligheid en het horecapplein was dan ook druk bezet. De winnaars van de loterij, een bloemenarrangement van Suus Geluk, waren blij verrast dat de prijs op hun lootje gevallen was.

Al met al kijken wij als organisatie terug op een heel geslaagde dag voor deelnemers en bezoekers.

Hans Schell, Voorzitter LSBO Den Helder/Julianadorp





Wilms onderhoud- storing

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

Ontzorgt. Lost op. Direct.

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

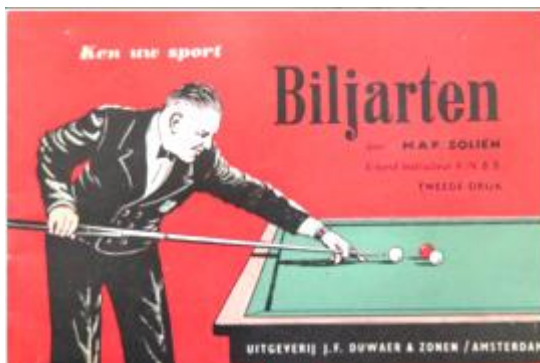


PERSOONLIJK, STIJLVOL EN BETROUWBAAR

MEREBOER UITVAARTZORG

Gecertificeerd met het Keurmerk Uitvaartzorg.

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



Gezocht:

Liefhebbers van het edele biljartspel.

Waar: West End

Wanneer: 1 november en
13 december vanaf 13.30 uur.

Meer informatie: bladzijde 27.

Gezelligheid gegarandeerd!!

Oproep: wie van onze leden kunnen geen gebruik meer maken van de WMO-taxibonnen?

In het afdelingsblad van oktober heb ik een stukje geschreven over de taxibonnen van mensen die in een zorgappartement wonen in een van de huizen die zorg verlenen. Zoals Ten Anker, de huizen van Tellus, de Golfstroom of van de Omring. Als u op een zorgappartement gaat wonen heeft u een WLZ-indicatie, waaruit de zorg wordt geleverd en betaald door de zorgverzekering. Na het versoberen van de lijndiensten van de bussen van Connexion zijn veel senioren behoorlijk geraakt. Daardoor besloten veel leden om dan toch maar WMO-taxibonnen aan te vragen maar dat is niet meer mogelijk als u een WLZ-indicatie heeft. De gemeente Den Helder heeft n.l. bedacht dat, als u in een zorginstelling verblijft, de instelling uw vervoer moet gaan regelen. Maar helaas kunnen veel zorginstellingen dit niet bekostigen en de chauffeurs voor deze "klus" zijn moeilijk te vinden.

Na contact gehad te hebben met het Zorgkantoor in Noord-Holland heb ik begrepen dat in de WLZ-indicatie beschreven staat dat alleen het vervoer tussen de instelling en dagbesteding geregeld wordt.

Om de Gemeente Den Helder te kunnen vertellen hoeveel senioren de dupe zijn van deze nieuwe regeling heb ik drie vragen aan u.

- Zijn uw taxibonnen ingetrokken of worden deze na de verloopdatum niet meer verlengd?
- Op welke manier heeft de Gemeente Den Helder deze regeling aan u laten weten? Heeft u daarvan een schriftelijke bevestiging gehad?
- Of is dit gecommuniceerd met uw mantelzorger.

U mag mij bellen als u de dupe bent van deze regeling zodat de Gemeente Den Helder daarover geïnformeerd kan worden.



Marijke Verbeek
Vrijwillige Ouderenadviseur
Tel: 759425

Digitaal bankieren.... een project van diverse banken.

In het Magazine van oktober heeft u een folder gevonden over digitaal bankieren. Velen van u zullen gedacht hebben dat is niets voor mij.

Maar digitaal bankieren is een onderdeel van eigen regie en zelfstandigheid.

Op 15 oktober is er in Schagen door een van de banken een workshop gegeven over dit onderwerp tijdens een Regio bijeenkomst in Schagen. Voor deze ochtend waren alle voorzitters en belangstellenden van de daaraan verbonden KBO-afdelingen uitgenodigd.

KBO Den Helder is bereid om de Workshop voor Veilig Bankieren aan te vragen voor leden die hier belangstelling voor hebben.

Mocht u overwegen om digitaal te gaan bankieren willen wij graag met u in contact komen. Ook leden die onlangs gestopt zijn met digitaal bankieren kunnen deze workshop zien als een opfriscursus.

Wat heeft u nodig om aan deze workshop mee te doen:

- Een laptop of een computer met internetverbinding
- Een iPad of een Android tablet
- Een smartphone waarop u een bank-app kunt installeren.

Bij het bijwonen van de workshop kunt u ook gebruik maken van de uitlegkaarten en het stappenplan zodat u in uw eigen omgeving de geleerde doelen nog eens kunt nalezen. U kunt deze kaarten ook zelf aanvragen via:

www.toegankelijkbankieren.nl/toolkit

Degenen die u gaan ondersteunen met het digitaal bankieren gaan geen gebruik maken van uw eigen bankgegevens. Er wordt gebruik gemaakt van een speciale DigiHandig-app die niet uw gegevens gebruikt. U kunt ook zelf deze app downloaden voor meer informatie. Tijdens de workshop wordt geleerd hoe u geld over kunt maken, maar ook het betalen met de handige betaalmethodes iDeal. Evenals overboeken van de betaalrekening naar uw spaarrekening of andersom. Ook het beroemde "Tikkie" (snel geld overmaken naar elkaar) komt aan de orde.

Op de website voor Veilig betalen en bankieren: www.veiligbankieren.nl vindt u informatie hoe u veilig kunt bankieren. Als voorbeeld: u krijgt een brief of een mailtje van uw bank (en u weet bijna zeker dat dit echt uw bank is) met de vraag uw bankpas op te sturen. Zowel de brief als het mailtje zijn NEP! De bank verstuurt geen mailtje met de vraag uw bankpas op te sturen maar iemand probeert uw rekening te openen. Sommige brieven lijken "echt" maar trap daar niet in; zeker niet als in de mail staat dat uw betaalpas wordt opgehaald inclusief uw pincode. Het zijn gewoon slechteriken die uit zijn op uw geld.

Ook een appje van een kind of kleinkind dat u vraagt met spoed geld over te maken omdat zijn/haar rekening geblokkeerd is en u het bedrag op een andere rekening kunt storten. Ook dit is nep!
Er zijn vele manieren om mensen geld af te troggelen, dus blijf alert.

Vertrouwt u de mail of het appje niet, bel dan eerst met uw bank.

ABN-AMRO	0900 0024
ING Bank	020-22 888 88
Rabobank	088-722 66 000
SNS Bank	030-633 30 00



Als u goed heeft leren Digitaal Bankieren is het een hele veilige en snelle manier om rekeningen te betalen. Alle banken controleren de naam van degene waar u het naar verstuurt en geven in het scherm aan of u geen fouten heeft gemaakt. En meestal staat het bedrag direct op het opgegeven rekeningnummer.

Op de website www.oefenen.nl kunt u gratis oefenen met taal, rekenen en internet. www.oefenen.nl legt alles makkelijk uit en gebruikt ook filmpjes. Maar u kunt ook onder begeleiding in de bibliotheek oefenen. Ook in Den Helder heeft u de mogelijkheid om dat te doen. Kijk op de website van Kopgroep Bibliotheken Den Helder en kijk waar en wanneer u daar terecht kan met uw vragen.

Wilt u aan de workshop deelnemen, dan kunt u zich aanmelden via telnr. 759425. Bij voldoende aanmeldingen nemen wij contact op met Hulp bij Bankzaken.

Nog een tip voor mensen die om wat voor reden dan ook veel moeite hebben om de bankpas bij de geldautomaat in de gleuf te stoppen en deze weer terug te halen. De meeste banken kunnen u helpen aan een "kaartpakker". Neem hiervoor contact op met uw bank. Bij de Rabobank noemen ze het een Card-puller.



***Veilig bankieren kan iedereen leren....
Marijke Verbeek***

Nieuws van Wilma

Het kan wel eens voorkomen dat je een voorkeur hebt voor een persoon. Maar normaal gesproken laat je dat denk ik niet merken. Althans, het is niet netjes als je dat wel laat merken, toch? Maar mijn oma had daar niet zo veel moeite mee!

Voorkeur



Ik heb mijn oma gelukkig wel gekend. Maar daarnaast heb ik na haar overlijden ook veel over haar gehoord. Volgens mijn moeder was ze helemaal geen lieve moeder. Misschien had het ermee te maken dat ze niet echt gelukkig was in haar huwelijk. Oma liet ook altijd wel doorschemeren wie haar lievelingetjes waren. Daar deed ze dan poeslief en aardig tegen.

Omdat ik nog erg klein ben, heb ik helemaal niet door dat oma mijn zus liever vindt dan mij. Als ik jarig ben, komt oma natuurlijk op verjaardagsvisite en ze neemt dan ook een cadeautje mee! Dat is als kind natuurlijk het belangrijkste en leukste aan een verjaardag... een cadeautje krijgen. Bij binnenkomst feliciteert ze mij en daarna mijn zus. Aan mijn zus laat ze twee poëziealbums zien en zij mag als eerste kiezen. Een blauwe met een poesje in goud erop gedrukt of een glimmend beige met rechts onderaan

een metalen hondje geplakt. Op het moment dat mijn zus het poëziealbum met het hondje aanwijst ziet mijn moeder dit. Ze staat op en zegt tegen haar moeder dat dat niet de manier is: "Wilma is jarig en niet Astrid, dus Wilma mag eerst kiezen!" Gelukkig voor mijn zus kies ik het blauwe album.



Mijn moeder heeft ook eens verteld over haar verkeringstijd met mijn vader. Haar zus, een paar jaar jonger, heeft in die tijd ook een vriend. Beide heren komen af en toe natuurlijk wel eens op visite bij hun potentiële schoonouders. Maar goed, zoals ik al vertelde heeft oma zo haar voorkeur. Ook als het de vrijers van haar dochters aangaat. Van Rens, mijn vader, is ze erg gecharmeerd maar van Gerrit, de vrijer van mijn tante moet ze niets weten. Dit laat ze op allerlei manieren merken.

En als op een dag de beide heren op bezoek zijn heeft oma net soep gemaakt. Ze vraagt of Rens trek heeft in een kommetje soep. Rens vindt dat heerlijk en oma geeft hem een kommetje.

Terwijl hij aan zijn soep begint zegt mijn moeder tegen haar moeder: "Wil Gerrit geen kommetje soep?" waarop oma direct reageert, terwijl ze dat absoluut niet kan weten: "Gerrit lust geen soep!"



Groet van Wilma Wilman

Verslag Klaverjassen, Keezen en Biljarten

Met 7 tafels min 1 speler begonnen we vrijdagmiddag 4 oktober met de spelletjes. Er waren ook nog 2 biljarters: n.l. de gebroeders Schell. Als er niet meer komen te biljarten, dan doen we dat niet meer!

Dus biljarters: geef je op èn ... kom dan ook.

De gezelligheid vierde deze vrijdag hoogtij; een tafel Keezen had maar 2 spelletjes gedaan, dit omdat ze niet anders hebben gedaan dan lachen!

Na de borrel en de hapjes kaas en worst waren we weer aan het einde gekomen van deze gezellige middag. Na de prijsuitreiking ging eenieder weer blij op huis aan.

De prijzen zijn als volgt verdeeld:
Klaverjassen 1e prijs Nico Breker
Poedelprijs: Bertus v.d. Ree

Keezen 1e prijs Riekie Plomp; Poedelprijs: Martha Hoelandt.

En nu op naar vrijdag 1 nov. (maar dat is al voorbij als u dit leest) en daarna 13 december! Dus op naar de Kerst!

We zien jullie graag.



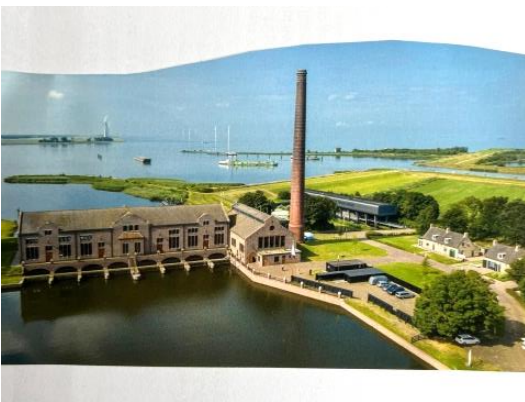
Groetjes Bert en Ria



Dagtocht Friesland en Kornwerderzand

Donderdag 26 september begon deze reis met enkele beste regenbuien, maar na het ophalen van onze medepassagiers begon de lucht op te klaren. Vol enthousiasme begon deze bijzondere dagtrip. Want de reiscommissie had een fantastisch idee: het moest **een Mannendagtrip** worden. Onze dagtrip begon uiteindelijk met 8 mannen en een veelvoud aan dames. Met de allerbeste stemming ging het richting Friesland naar het Waddencentrum bij Kornwerderzand waar bij aankomst de koffie met wat lekkers al klaar stond. Na de inwendige mens versterkt te hebben was er een voldoende tijd om het museum over het tot stand komen van de afsluiting Waddenzee/Zuiderzee te bezoeken. Een indrukwekkende voorstelling in lichtbeelden van de werkzaamheden met aan het begin ir. Lely denkend aan de uitvoering in zijn kantoor. De lichtbeelden gaven een goed beeld hoe zwaar de werkzaamheden waren in die tijd, bijv. de steenzetters/polderjongens enz. Een zeer interessante Power-Point-voorstelling was over de doorbraak van de dijk voor het plaatsen van de pompkelders voor het afvoeren van het IJsselmeerwater. Boven op het dak een prachtig panorama, uitzicht over de twee wateren.

Na een paar stevige happen lucht, in de richting van de Waddenzee en IJsselmeer, was het weer tijd om de dagtrip te vervolgen naar het Stoomgemaal in Lemmer. Maar eerst een prachtige rondrit door het mooie Friesland met leuke dorpjes en landerijen.



We werden ontvangen door de machinist van het ir. D.F. Woudagemaal met koffie en koek; we moesten even wachten op onze gids. Deze gids vertelde met veel passie over het grootste stoomgemaal wat nog in werking is, vooral bij te hoge waterstand in het IJsselmeer en één keer in de maand voor onderhoud.

De rondleiding begon met de uitleg waarom een schoorsteen (60 mtr.) van een stoomgemaal hoger is dan die van een stoomlocomotief. Daarna bekeken we de stookruimte met enorme stoomketels, waarin de vlampijpen in de ketel te zien waren, de nodige druk- en manometers en leidingen. En een kruiwagen met grote stukken steenkool, maar de ketels worden nu gestookt met olie.



Via een toegangsdeur kwamen we in de hal waar de stoomturbines hun best moesten doen om het teveel aan IJsselmeerwater te lozen. Het was een indrukwekkend gezicht vooral het aan- en afvoer perssysteem. Wat opviel was dat de meeste vragen van de kant van de dames kwamen; die waren dus ook zeer geïnteresseerd.

Na de indrukwekkende rondleiding in het Werelderfgoedgemeal was er tijd voor ontspanning: de bowlingbaan in de plaats Joure waar enkele banen voor ons gezelschap waren gereserveerd.

Daar werd druk met de ballen naar de kegels gegooid. Wie de meeste punten had is mij niet bekend. Na alle inspanning werd het tijd om te genieten van het heerlijke driegangenmenu.



Met een heerlijk vol gevoel werd de thuisreis aanvaard zodat we rond 20.00 uur weer in Den Helder waren. Het was een indrukwekkende **uniseks** dagtrip.

Thea en Ria bedankt voor de begeleiding tijdens deze interessante dag.

Dit verslag werd gemaakt door Wim Karhof met foto's van Wil Schilder.



Filippine

1	14	21	5		17		14	17		15	23	
		2	21	5	12		8		17			
			3	21	18		1	19		22	18	2
		4	8		6		22	13				
5	12	16		12	29		14	14		4		
6	9	22	13		21		7	24	7	17		4
	7	11		7	21		13		6	24		
		8	3	4			17	11	17	10		2
			9	2	4			3				
10	7	22	3	3			5		2	22	18	2
			11	1	15		9	15				
	12	24	23		21		9	1	19		24	9
13	8		16	4	11		19	16	15	12		5
				14	8		16		23			

Beste puzzelliefhebbers,

Hierbij weer een Filippine. Gelijke cijfers zijn gelijke letters. Heeft u hem klaar, dan ziet u in de verticale balk de oplossing.

Geef deze oplossing door aan Ria Verbruggen: 0650489649 of via:

ledencontact@kbodenhelder.nl graag met vermelding van uw naam EN adres.

De oplossing van de leuke puzzel in het vorige boekje was:

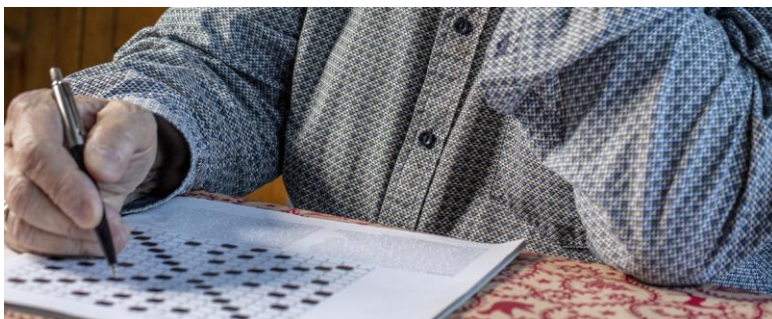
'Kabinet Schoof'

De winnaar is dit keer Hennie Keinemans. Van harte gefeliciteerd.

Je krijgt binnenkort je prijsje thuis bezorgd.

Succes allemaal!

- | | | | |
|---|-----------------|----|----------------------|
| 1 | Zeemeeuw | 8 | persoonlijk eigendom |
| 2 | tuinbouwgewas | 9 | knoeiboel |
| 3 | kopie | 10 | cosmetica |
| 4 | noest | 11 | een reeks lessen |
| 5 | eeuwig zonde | 12 | tegen wil en dank |
| 6 | opvallende tint | 13 | bestemmen voor |
| 7 | gewichtig | 14 | speelkaart |



Zit-Fit lessen bij Turnlust (door Janny Bosma)

Woensdag 13 november start een nieuwe beweeggroep bij Turnlust: Zit-Fit. Zit-Fit is bedoeld voor ouderen. Het is een leuke manier van bewegen waarbij u volledig zittend op een stoel traint om uw rug te ontzien en waarbij u toch actief blijft en uw conditie verbetert. De lessen zijn op muziek en het hele lichaam wordt getraind. Iedereen kan meedoen.

Deze lessen bieden ouderen niet alleen de mogelijkheid om te trainen, maar ook om gezellig samen te zijn onder begeleiding van een ervaren coach, waarbij de nadruk niet ligt op presteren, maar op het genieten van beweging en sociaal contact.

Kom het maar proberen!!

Zit-Fit lessen: woensdag om 14.00 uur

Plaats: De Draaikolk, Dollardlaan 202, 1784 BJ Den Helder

Voor meer informatie kunt u bellen met 0223-625751 of een mail sturen naar info-vitaal-en-fit@turnlust.com

Ledenadministratie

Nieuwe leden:

Mevrouw J.G. Louwerse
Provinciënlaan 2A
2101 ST Heemstede

Mevrouw E.C. Dekker-Geerman
Zwanenbalg 1904
1788 ZH Julianadorp

De heer en mevrouw Nederstigt
Vogelzand 1318
1788 GE Julianadorp

Mevrouw I. Kooijman-van Iersel
Robijn Reijntjesstraat 23
1785 EL Den Helder

Mevrouw T.A. Maton-Pool
Kruiswin 1220
1788 LE Julianadorp

De heer en mevrouw Borr
Jan in 't Veldstraat 29
1781 SC Den Helder

Mevrouw C.J.T. Nas
Seringenlaan 110
1783 EW Den Helder

Mevrouw M.A.V van Oeveren
Biesbosstraat 16
1784 XC Den Helder

De heer en mevrouw Brandsma
Walviswaardersweg 82
1785 RE Den Helder

Mevrouw F. Laan
Hunzestraat 23
1784 XW Den Helder



Wij ontvingen bericht van overlijden van onderstaand KBO-lid:

Mevrouw C.M.P. van den Bogaerde-Romkes

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



Laaggeletterdheid onder senioren

Ondanks dat wij leven in een hoogontwikkeld land zijn er ruim 700.000 senioren die door omstandigheden laaggeletterd zijn.

Hiervoor hoeft niemand zich te schamen. Misschien zijn mensen in hun vroege jeugd langdurig ziek geweest en hebben veel gemist door niet naar school te kunnen. Vroeger waren de klassen heel groot en als je niet meekon met het tempo van de klas dan werd het een plekje achter in de klas. Een opgelopen achterstand werd pas zichtbaar als je de lagere school verliet en thuis een handje moest toesteken omdat je geboren bent in een groot gezin.

Voor mensen die niet laaggeletterd zijn is het bijna onmogelijk om zich voor te stellen hoe het voelt als lezen en schrijven een probleem is.

De krant en een tijdschrift staan vol met letters en tegenwoordig ook nog eens met heel veel moeilijke woorden. Een computer of tablet zijn voor laaggeletterde mensen vaak geen optie, om maar niet te spreken over de ondertiteling van de televisie.

Maar je kunt aan niemand zien dat lezen en schrijven een moeizaam gebeuren is. Want de meeste mensen kunnen wel wat lezen maar niet voldoende om op een goede manier deel te nemen aan de maatschappij.

Laaggeletterd zijn kan invloed hebben op je leven, het gevoel dat je door de mand kan zakken als je iets moet voorlezen, of een formulier moet invullen.

Mensen kunnen het super goed verbloemen. "Kunt u het even invullen want ik ben mijn leesbril vergeten" is dan wel de meest gehoorde opmerking.

Onlangs was er een bijeenkomst in de bibliotheek School 7. Onze voorzitter Floor Johns is daar samen met Ria Verbruggen heen geweest.

Maar het riep bij mij gelijk de vraag op: hebben wij ook leden die moeite hebben met lezen en schrijven? Ook in Den Helder is er een Taalhuis wat u verder kan helpen.

Ik nodig u uit om het mij te laten weten als u iemand in uw omgeving heeft of kent die hier gebruik van kan maken, want mijn mening is: niemand moet buiten de boot vallen. En ik ga graag met u mee om kennis te maken met het Taalhuis om u op weg te helpen en zo nodig te ondersteunen.



Marijke Verbeek, Vrijwillig Ouderenadviseur Tel 759425

Een gezellige lunch in het Praathuis

20 Leden kwamen vrijdag 11 oktober een beetje schoorvoetend naar het Praathuis van tuinvereniging Texelstroom. De vrijwilligers, Willeke, Alma en Ivor stonden achter de bar en verwelkomden iedereen. De koffie stond klaar en er was heerlijke kruidkoek voor ons gebakken.



Nadat iedereen de koffie op had, werd het lopend buffet geopend waar veel werk van was gemaakt. Spannend voor beide kanten, want het was voor deze vrijwilligers de eerste keer en ook voor ons om hier te lunchen.

De start bestond uit een heerlijke zelfgemaakte pompoensoep (uit eigen tuin). Daarna kon men een broodje nemen met een lekkere kroket of vleeswaren. Er was voor lekker verse broodjes gezorgd; zelfs croissantjes en krentenbollen. Helaas bleek het bruine brood nog in de fietstas te zitten....voor de volgende keer.



Voor de vegetariërs onder ons waren er ook veganistische kroketten, kaas en groene lekkernijen. Voor iedereen fruit op een prikker en er stonden potten met zelfgemaakte jam, echt lekker en bijzondere soorten! En: heel veel gekookte eijtes...misschien iemand met veel kippen?? Kortom: het ontbrak ons aan niets. En een heerlijk ijsje als afsluiter. Het was voor herhaling vatbaar.

Willeke, Alma en Ivor: hartstikke bedankt voor de goede zorgen en tot een volgende keer! Groet van Marja

Eerste inleverdatum kopij en datum volgend boekje

Uiterste inleverdatum van kopij voor het volgende boekje (november 2024) is: zaterdag 23 november 2024. Inleveren van stukken per e-mail naar: redactie@kbodenhelder.nl Het volgende KBO-afdelingsblad zal tussen maandag 9 en donderdag 12 december 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 goedkope-rijbewijskeuringen.com – via mail bij gulsima@live.nl of tel. 0614716543, rijbewijskeuringsarts.nl of tel. 085-0180800, of via www.regelzorg.nl of tel. 085-1309699. Bij deze locaties krijgt u korting, 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. 06-14183750
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

**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



Hulpmiddelen



Mobiliteit



Marsdiepstraat 399
1784 AH Den Helder
T (0223) 616 212
E info@comfortenwelzijn.nl

Openingstijden
di t/m vrij: 09.30-17.00 uur
za: 09.30-13.00 uur
½ avonds op afspraak

www.comfortenwelzijn.nl