

KBO DEN HELDER

Krachtig, Betrokken en Ondernemend

KBO

DEN HELDER

omzien naar elkaar

Afdelingsblad september 2024



Bezoek aan de Traditiekamer

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

06-23043759
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

E-mail: info@kbodenhelder.nl

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 vakantieperiode is voor velen voorbij. De scholen gaan weer van start en misschien begint dan voor oma's en opa's weer de oppastijd en de naschoolse opvang. Ik hoop dat u allen heeft genoten van het mooie weer. U heeft zich vast niet uit het veld laten slaan door een aantal minder mooie dagen.

De belangstelling voor en uw deelname aan onze zomeractiviteiten verdient een compliment. De rondleiding van Jan Kikkert bracht weer velen van u op de been om te genieten van ons mooi Huisduinen. En even binnen de muren mogen zijn van het KIM en een bezoek aan de traditie kamer was een groot succes. En als afsluiting de jaarlijkse jeu de boules met 31 deelnemers. Fijn dat u elkaar blijft ontmoeten bij onze activiteiten, waardoor we ook verbonden blijven met elkaar.

De "R" komt in de maand. Dat betekent dat de dagen korter worden. Probeer u toch dagelijks, indien dit kan, van de frisse lucht te genieten. Houdt u ook ons activiteiten aanbod in de gaten. U kunt weer pannenkoeken eten bij de Pannenkoekenvallei op 4 september a.s. U moet zich van tevoren opgeven. Ook de maandelijkse spellenmiddagen beginnen weer. En onze commissie reizen heeft ook iets voor u in petto. Kijkt u hiervoor in het nieuwe reisboekje wat u ontvangen heeft bij ons afdelingsblad. Misschien ontmoet ik u op de seniorenbeurs op 1 oktober a.s. in de Stadshal van De Schouwburg.

Laten we met elkaar in onze Kracht, onze Betrokkenheid en Ondernemendheid samen het laatste kwartaal van dit jaar ingaan met blijdschap en genieten. Blijft u ook op uw gezondheid letten. Uw gezondheid is erg belangrijk. Corona blijft ons achtervolgen. Doet u een mondkapje op als u zich daarbij veilig voelt. Was uw handen regelmatig en hou afstand in grote groepen. Vertrouwt u het niet, laat u dan testen.

Ik wens u veel plezier bij het lezen van ons nieuwe afdelingsblad en leest u vooral de belangrijke vacature van de penningmeester! Ik zal u blijven inspireren en aanmoedigen om als het enigszins kan deel te nemen aan onze gevarieerde activiteiten. U weet: *niets moet, alles mag.*



Warme en liefdevolle groet van uw voorzitter, 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

KNB
Koninklijke Notarische
Beroepsorganisatie

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



NIEUWE PENNINGMEESTER GEZOCHT

Wij zijn op zoek naar een opvolger voor onze penningmeester, de heer Hans Schell. Hij heeft aangegeven om na ruim 10 jaar zijn functie, om persoonlijke redenen, neer te leggen.

Wie o wie wil zijn functie gaan overnemen? Overname liefst zo spoedig mogelijk. De nieuwe kandidaat penningmeester zal uiteraard eerst volledig ingewerkt worden; pas daarna zal de overname gerealiseerd worden.

Uiteraard blijft Hans Schell beschikbaar voor alle vragen en advies na de overname. U zult er niet helemaal alleen voor komen te staan.



Heeft u enige affiniteit met financiën en het werken met de computer?

Heeft u wat tijd over voor leuk vrijwilligerswerk?

Werkt u graag samen in een enthousiast bestuur?

Draagt u de KBO afdeling Den Helder een warm hart toe?

Dan zoekt het bestuur u!

Uw zorg wordt: het financieel beheer en administratieve afhandeling, het innen van de contributie, het maken van de begroting en het jaarverslag.

Als lid van het dagelijks bestuur vergadert u regelmatig met elkaar.

Maar: er wacht u een prima overdracht door de huidige penningmeester!

Het staat u uiteraard geheel vrij op welke manier u de administratie wilt gaan voeren, iedereen heeft zo zijn eigen voorkeuren.

De voorzitter en secretaris ontvangen u met open armen!!

Wij bieden:

Leuke, enthousiaste collega-bestuurders op wie u altijd kunt rekenen.

Meer dan 570 dankbare KBO-leden die u de financiën toevertrouwen.

Voor informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met:

- Mevrouw Floor Johns – voorzitter - tel. 631690 - mail: voorzitter@kbodenhelder.nl
- De heer Theo van Noord – secretaris - tel. 0623073759 – mail: secretaris@kbodenhelder.nl
- De heer Hans Schell – penningmeester – tel. 616784 – mail: penningmeester@kbodenhelder.nl



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.

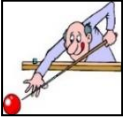
Wij beschikken over een gecertificeerde 'faalangstinstructeur'. Tenslotte: wij geven ook opfriscursussen.

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

Nieuws over activiteiten in 2024

Het zomerprogramma is weer voorbij. We hadden er prachtig weer bij. En de deelnemers waren enthousiast. We gaan eerst nog lunchen met pannenkoeken eten op 4 september. Meer info vindt u in ons vorige boekje.

Iedere dinsdagmiddag is er wandelen. Kijkt u voor meer info op bladz. 8.



- **Vrijdag 6 september: 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: vrijdag 4 oktober. Meer informatie: bladz. 25.

PR: Zaterdag 7 september Nel en Marijke in De Schooten bladz. 13.



- **Woensdag 11 september 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 hierna is 9 oktober.

- **Vrijdag 20 september: sjoelen in West End.**



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

Volgende keer: vrijdag 18 oktober. Meer informatie bij **Lia Bunschoten: 0223 754700** en op bladz. 25.



- **Woensdag 25 september: Koffiedrinken in Julianadorp**

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 16 oktober.



- **Dinsdag 1 oktober: Seniorenbeurs in de**

Stadshal. De bekende gezellige beurs voor senioren in de Stadshal. Meer info vindt u op bladz. 9.



- **Woensdag 11 oktober: herfstlunch in Praathuis.** Gezamenlijk lunchen onder een gezellig kletspraatje in de kantine van de tuindersvereniging. Kijkt u voor meer info op bladz. 13.

- **Vrijdag 25 oktober bowlen:** Van 13.30 tot 16.00 uur. Meer info in volgend boekje.



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

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.



De 20^e editie van de Seniorenbeurs Den Helder georganiseerd door de LSBO

Op dinsdag 1 oktober 2024 van 10.00 tot 16.00 uur.

In de Stadshal op Willemsoord.

Dit jaar is er alweer de 20^{ste} editie van de Seniorenbeurs. Wie had ooit gedacht, toen de eerste beurs georganiseerd werd, dat het zou uitgroeien tot het evenement wat het nu is. Ruim 60 deelnemers die u willen inlichten over hun bedrijf of instelling en met ieder jaar een groot aantal bezoekers.



De beurs is 20 jaar geleden begonnen als de Dag van de Ouderen en werd later de 55+ Beurs en inmiddels De Seniorenbeurs Den Helder. Verschillende namen, maar altijd met de doelstelling senioren te informeren over welzijn en belangenbehartiging door middel van deelnemers die actief zijn op dit terrein zoals de notaris, makelaar en wonen, gezondheid en zorg maar ook lekker en gezond eten.

Vanwege ons jubileum hebben wij een aantal optredens voor u gerealiseerd. De Polkadots, een cabaretduo met een nostalgisch liedjesprogramma en herkenbare sketches, treedt voor u op om 11.00 uur en om 12.30 uur en het koor Flamboyant verzorgt om 14.00 uur een optreden. Deze optredens worden op het horecaplein gegeven. Voor de bezoekers wordt er een loterij gehouden waar 3 bloemenabonnementen worden verloot. Lootjes kunt u gratis afhalen bij de informatietafel van de LSBO en er vindt 3 x een trekking plaats.

Wij hopen dat wij ook dit jaar weer een interessant aanbod voor u kunnen realiseren met een gevarieerd aanbod onder andere op het gebied van wonen, welzijn, gezondheid, zorg en mobiliteit.

H. Schell, voorzitter.



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



Wat heeft KBO Den Helder u te bieden?

Iedere maand melden zich nieuwe leden aan bij onze ledenadministratie, in leeftijd variërend van zestig tot halverwege de tachtig en ieder met zijn eigen reden om lid te worden. Veelal is wat gezocht op internet maar meestal is de doorslaggevende reden dat zij "gehoord hebben" wat onze KBO allemaal doet voor haar leden. Dan is het meest gehoord de gezellige klaverjas- en keezenmiddagen, verschillende leuke activiteiten maar zeker de dagtochten en vakanties met de bus. Voorop staat de gezellige sfeer onderling en de betrokkenheid van vele vrijwilligers. Vrijwilligers waar de KBO op draait.

DEN HELDER

MARKT DE SCHOOTEN PLAZA

ZATERDAG 7 SEPT 2024

VAN 10.00 TOT 16.30 UUR



Tijdens de jaarlijkse Markt in de Schooten Plaza op **zaterdag 7 september** a.s. heeft KBO Den Helder voor de eerste keer een kraam gereserveerd. Er zijn heel veel leden in De Schooten maar vast ook nog veel 50-plussers die niet weten wat KBO Den Helder te bieden heeft.

Voor deze dag zoeken wij leden die willen vertellen waarom zij lid zijn geworden en wat het hen heeft gebracht. **Dit kan op twee manieren:**

- ❖ **Per brief of mail** vertelt u in het kort wanneer en waarom u lid geworden bent en op welke leeftijd dat was.
- ❖ Vertelt u daarin ook wat u bindt aan onze KBO. Zijn het de activiteiten of zijn het de bezoeken die u krijgt wanneer u boven de tachtig bent. Of is het misschien het afdelingsblad en het Magazine met veel informatie op allerlei gebied. Of gebruikt u de steun en/of adviezen van de Vrijwillig Ouderen Adviseur of Belasting Hulp. Kortom laat ons weten waarom lid zijn van KBO Den Helder een goed besluit was.
- ❖ **of** u bent bereid **op 7 september een uurtje aanwezig** te zijn op de stand om belangstellenden informatie te geven over onze KBO. Wij ondersteunen dit met een kennismakingspakket voor degenen die lid willen worden en met folders, afdelingsbladen en magazines.

Wij zijn zeer benieuwd hoeveel leden gaan meedenken en meewerken aan onze wens om informatie te krijgen wat u het mooiste van onze KBO vindt. Stuur uw mail naar: info@kbodenhelder.nl of uw brief naar: KBO Den Helder – Zwanenbalg 1312 – 1788 ZC Julianadorp.

Voor contact met ons mag u ook bellen naar:

Nel Donkers – 0223-642986 of naar Marijke Verbeek – 0223-759425

PS: deze inbreng van leden vragen wij ook voor de Seniorenbeurs op dinsdag 1 oktober a.s. in de Stadshal van Theater de Kampanje.

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

Herfstige lunch in het Praathuis op vrijdag 11 oktober



Het Praathuis vindt u heel makkelijk: u fietst/loopt langs de parkeerplaatsen waarna u rechts de winkel ziet en aan uw linkerhand het Praathuis.

Omdat West End bezet is, organiseren we het gezamenlijk lunchen in het Praathuis van Tuindersvereniging Texelstroom aan de Texelstroomlaan 3. De lunch wordt geheel verzorgd door vrijwilligers van de tuindersvereniging. We hopen dat veel leden gebruik maken om gezellig met elkaar bij te kletsen en lekker te lunchen. De lunch zal bestaan uit:

- ✓ Een herfstige kom soep
- ✓ 2 lekkere verschillend belegde broodjes
- ✓ 1 krentenbol
- ✓ En... jammie.... IJs toe.
- ✓ Koffie en thee of eventueel melk

Heeft u dieetwensen zoals bijv. geen boter?
Geef dit dan even door aan Jannie of Marja.

Alle eventuele andere drankjes (€1,50) zijn voor eigen rekening.

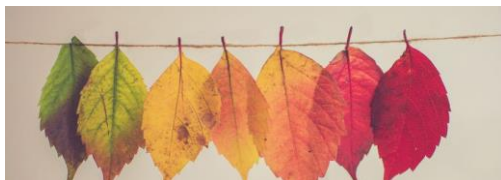


Prijs per persoon: € 12,50.

Let op: u kunt alleen deelnemen als u zich **uiterlijk 3 oktober opgeeft bij** Jannie v.d. Knokke, tel. 06 2264 3404 of: Marja Steffens, tel. 06 1231 6655. Appen mag ook. **Daarna maakt u het bedrag over** op:

bankrek.nr. NL53 INGB 0002 9735 71 t.n.v. KBO Den Helder **onder vermelding van 'Herfstlunch KBO'**. Is het bedrag 4 oktober niet binnen, kunt u niet meedoen!

Er kunnen **maximaal 40 personen** deelnemen, dus geeft u zich op tijd op!





Veiligheid in en om uw huis

Op de informatiemiddag van de LSBO afgelopen 18 juli werd een presentatie gegeven door Ronald Wasch van de Veiligheidsregio Noord-Holland Noord.

Deze informatie is ook belangrijk voor u. Daarom hieronder de belangrijkste punten van de presentatie.

In welke ruimtes hangt u een rookmelder?

Hang in ieder geval een rookmelder in alle ruimtes waar u doorheen moet als u zou moeten vluchten voor brand, bijv. op de route van de slaapkamers naar de voor- of achterdeur. Meestal betekent dit in ieder geval een rookmelder in de hal en op de overloop. Voor extra veiligheid hangt u ook rookmelders in alle kamers waar brand zou kunnen ontstaan, zoals de slaapkamer, woonkamer, zolder of opslag.

Met de **Rookmelderwijzer** op rookmelder.nl ontdekt u hoeveel rookmelders u nodig hebt en in welke ruimtes u deze het beste kunt ophangen op basis van uw specifieke woonsituatie.

[Doe de Rookmelderwijzer op www.rookmelders.nl](http://www.rookmelders.nl)

De interactieve woningcheck online

Met onze handige interactieve online woningcheck ontdekt u in een mum van tijd hoe veilig uw huis is en wat u kunt doen om het nog wat veiliger te maken. Met uw telefoon of tablet in de hand kunt u uw huis nalopen aan de hand van 30 makkelijke ja/nee-vragen. Aan het eind krijgt u de uitslag met praktische tips hoe u de punten die nog wat veiliger kunnen, makkelijk kunt aanpakken. U kunt de uitslag ook downloaden, zodat u later nog eens kunt nakijken waar u als eerste mee aan de slag wilt gaan.

[Ga naar de online woningcheck](#) van een expert op

www.woongemakiskinderspel.nl

Inwoners van Noord-Holland Noord kunnen zich inschrijven voor een gratis woningcheck door de brandweer of het Rode Kruis. Een expert bekijkt tijdens de woningcheck samen met u de woning en geeft tips over enkele eenvoudige aanpassingen die u zou kunnen doen om de kans op brand of een ander ongeluk te verkleinen.

Wanneer er hulp nodig is bij het uitvoeren van de benodigde aanpassingen in een woning, kan de woningchecker doorverwijzen naar instanties die daarbij kunnen helpen. **De Woningcheck is gratis.**

Veiligheidsregio Noord-Holland Noord: *M: 06 25226551 T: 072 204 23 67*

E-mail: rowasch@vrnbn.nl

Bezoekadres: Bastiondreef 4, 1784 MR Den Helder

Postadres: Postbus 416, 1800 AK Alkmaar

www.veiligheidsregio-nhn.nl

X (Twitter): [@VRNHN](https://twitter.com/VRNHN)

GOUWE OUWE middag op dinsdag 8 oktober

Theater de Kampanje op Willemsoord organiseert ook in het nieuwe seizoen weer Gouwe Ouwe middagen. De vier voorstellingen in het afgelopen jaar waren een feestje waar heel veel senioren met plezier naar terugkijken. Een gezellige middag met heerlijke muziek uit onze jeugd die weer mooie of gedenkwaardige momenten naar boven halen. Wie kijkt daar niet naar uit!



De kaarten à € 5,00 per persoon zijn te bestellen via de kassa van Theater de Kampanje. Maar leden die niet graag alleen naar deze middag gaan bieden wij aan om met elkaar deze middag te beleven. Er zijn wel wat afspraken:

- U meldt zich telefonisch aan op maandag 9 of dinsdag 10 september tussen 16.00 en 18.00 uur bij Nel Donkers op 0223-642986 of bij Marijke Verbeek op 0223-759425.
- Op dinsdag 8 oktober uiterlijk 13.45 uur zien wij elkaar bij de ingang van de Kampanje. U overhandigt ons het bedrag van € 5,00 gepast waarna wij de kaarten voor de groep verzorgen.
- Er zijn voor onze groep stoelen gereserveerd, u dient daar wel gebruik van te maken. Dan alleen kunnen de begeleiders aandacht voor u hebben en voor het kopje thee of koffie wat u krijgt. Dit is bij de prijs inbegrepen.
- Let op: wanneer u niet uiterlijk 2 dagen voor de voorstelling zich afmeldt bent u verplicht de kosten van uw kaart te betalen.

Heeft u belangstelling meldt u dan aan en met elkaar kan het een gezellige middag worden. U bent niet alleen en wellicht een gelegenheid om nieuwe mensen te leren kennen. Zo wordt de stap om naar KBO-activiteiten te gaan weer een stukje kleiner. Wij zien u graag

Hartelijke groet van Nel Donkers en Marijke Verbeek

Wereld Alzheimer Dag 21 september 2024

Al vele jaren wordt er in september wereldwijd stilgestaan bij dementie. Ieder jaar denk ik weer: waarom noemen ze deze dag Wereld Alzheimer Dag? Aan de ene kant snap ik het wel want de ziekte van Alzheimer is de meest voorkomende vorm van dementie, maar daarmee worden andere vormen van dementie tekort gedaan.

De eerste vorm van dementie werd door neuroloog Arnold Pick ontdekt in 1892. Hij zag tijdens die ontdekking dat de hersendelen gekrompen waren. Hierdoor werden vitale delen van de hersenen aangetast en dat was voor de naasten heel duidelijk merkbaar. Mensen die deze vorm hadden, veranderden van karakter zonder dat ze dat zelf in de gaten hadden.

Alois Alzheimer ontdekte in 1906 de ziekte van Alzheimer hij zag dat op de fragiele verbindingen in de hersenen bolletjes eiwitten zaten.

Als de bolletjes groot genoeg waren knapte de verbinding en konden er gaten ontstaan die weer leiden tot vergeetachtigheid en andere veranderingen.

Bij het maken van een hersenscan kan er nog een andere vorm van dementie te zien zijn. Op de scan zie je dan flinke beschadigingen in de bloedvaten in de hersenen. Deze vorm kan ontstaan door dicht geslipte aderen door meerdere bloedingen of een tia (een herseninfarct) maar ook door een trauma bij een ongeval. Er is ook nog een mengbeeld: dan gaat de ziekte van Alzheimer samen met deze vorm van vasculaire (vaten) dementie.

En ook deze vorm heeft zijn eigen kenmerken.

Op wat jongere leeftijd kan men de vorm van dementie krijgen die kenmerken heeft van een burn-out. Als je met klachten bij de huisarts komt wordt veelal geadviseerd om het een periode rustig aan te doen. In een later stadium als de klachten niet overgaan kunnen de klachten gerelateerd zijn aan een frontotemporale dementie. Ook deze vorm heeft zijn eigen kenmerken maar die zijn niet altijd gebaseerd op vergeetachtigheid maar op impulsief gedrag. Deze vorm wordt ook gekenmerkt door ernstige hallucinaties.

Op dit moment hebben Adelheid Roosen en Hugo Borst op tv een prachtige documentaire over de gevolgen van alle vormen van dementie.

Hierin spreken ze ook met een man die de diagnose frontotemporale dementie heeft. Deze meneer kon heel goed aangeven dat hij veel last heeft van de meest indringende hallucinaties. In de uitzending van 19 augustus sloot de documentaire af met het beeld, dat meneer denkt dat hij met zijn overleden tante belt tijdens een hallucinatie. Maar ook gruwelijke hallucinaties vallen hem ten deel, iets wat deze meneer heel verdrietig maakt.

Sinds kort valt de ziekte van Pick ook onder de frontotemporale dementie omdat er overlappende kenmerken zijn.



Bijna iedereen kent in zijn of haar omgeving wel iemand met een vorm van dementie. Tijdens een huisbezoek hoor ik vaak dat partners zich heel alleen voelen omdat veel vrienden en kennissen zijn afgehaakt.

Als je partner of andere familieleden een diagnose hebben gekregen is mijn indruk dat er daarna niet altijd openlijk over gesproken wordt.

Dat is jammer, want er valt een wereld te winnen als je daar eerlijk over bent en kan het taboe op het hebben van een dementie eindelijk worden opgelost.

En ja, het is best moeilijk om met je naaste met een dementie om te gaan; zeker als de ziekte verslechtert. Er is ook nog een wereld te winnen als mensen zich verdiepen in deze hersenziekte die onomkeerbaar is.

Dat het voor partners en kinderen die zorgdragen voor iemand met een dementie moeilijk is mag duidelijk zijn. Als je partner of ouder zijn vaardigheden verliest doet dat zeer en wordt de druk op "zorgen voor" verhoogd.

Maar gelukkig zijn er organisaties die families kunnen ondersteunen na de diagnose zoals hier in Den Helder Stichting Geriant. Zij hebben casemanagers die niet alleen mensen met een dementie ondersteunen, maar ook degene die voor hen zorgen. Dit om te voorkomen dat de partner of kinderen omvallen en de zorg niet meer aankunnen.

In het beginstadium van de dementie kun je deelnemen aan bijeenkomsten in het Odensehuis. Verslechtert de situatie dan kan een aantal dagdelen per week dagbesteding een optie zijn. Deze lotgenotengroepen tonen aan dat naasten niet alleen hoeven te dealen met de gevolgen van dementie.

Ook een Alzheimercafé bezoeken waar onderwerpen over dementie behandeld worden, kunnen nieuw inzichten geven.

HUUB BUIJSSEN

Dementie is en blijft een ziekte die ons allemaal kan overkomen, hoe ouder wij worden hoe meer kans er is dat u en ik het ook krijgen.

Gelukkig valt er veel over te lezen, sinds een paar weken is het nieuwe boek van Huub Buijssen (hij is psychogerontoloog) en weet op een juiste manier het hebben van een naaste met dementie te verwoorden.

Zijn laatste boek kreeg de titel mee "het hart wordt niet dement" en dat is waar, want iemand met een diagnose dementie heeft nog steeds gevoelens en daar gaan wij nogal eens aan voorbij. Deze schrijver heeft daarbij de gave om ingewikkelde onderwerpen heel eenvoudig en in-voelbaar te beschrijven waardoor het boek heel gemakkelijk leest.



Marijke Verbeek.



Nieuws van de Commissie Reizen

Het is alweer september, wat gaat de tijd toch snel nu we ons realiseren dat de laatste vier maanden van 2024 zijn aangebroken. De vakanties zijn voorbij en we maken ons op voor nog enkele leuke uitstapjes in de komende tijd.

De informatie over de uitstapjes die al geboekt zijn leest u in het tweede reisboekje van 2024 dat u met dit afdelingsblad hebt ontvangen. Wij hopen natuurlijk weer op veel belangstelling en op leuke dagen met de bus. Vol verwachting kijken wij de komende tijd in de brievenbus of en hoeveel aanmeldingsformulieren binnen komen. Het duurt nog even maar vol=vol.

Even terugkijkend op de dagtocht naar Rotterdam op **woensdag 3 juli** melden wij u dat er iets in de bus is blijven liggen en dat is natuurlijk bewaard. Op de foto, die in dit blad niet zo duidelijk is, ziet u:

1. Een grote dunne dames shawl in diverse kleuren blauw en lila.
2. Een opvouwbaar oranje tasje met o.a. een zwarte opvouwbare paraplu

Was u op 3 juli deelnemer aan deze dagtocht en mist u een van deze spullen neemt u dan contact op met Nel Donkers via telefoon 06-29330488.



Deze dagtocht op woensdag 3 juli ging voor de tweede keer naar Rotterdam voor een bezoek aan SS Rotterdam en een rondvaart met de Spido door de Rotterdamse havens. Het was wederom een heel gezellige dag met deze keer een kleine groep van 35 deelnemers. De rondleiding werd prima verzorgd door vier vrijwilligers van de SS Rotterdam en ook de havenrondvaart was voor velen weer echt genieten. Het afsluitend diner bij Bianca's in Oterleek was zoals altijd weer zeer goed verzorgd.



Op maandag 19 augustus vertrokken 42 deelnemers aan de 5-daagse vakantie naar Burghotel Pass in het Duitse Oeding. Op deze heerlijke zomerdag werden de koffers en wel 18 rollators in rap tempo ingeladen en vertrok de bus om 08.15 uur vanaf de Vredeskerk op weg naar gezellige dagen in een rustig tempo. Deze vakantie voor de ouderen, met en zonder rollator, werd een uitje waar veel deelnemers lang naar hebben uitgekeken. Hierbij de eerste foto's en in het volgende Afdelingsblad een verslag van deze KBO vakantie.



Onze KBO vakantie was genieten van samen aan tafel in een mooi hotel. Met gezellige avonden met een quiz, skipbo en kegelen. Leuke bezoeken aan kaasmakerij, theepotten collectie bekijken en advocaatproeverij. Wat waren het mooie dagen!

Tegelijk met dit Afdelingsblad hoort u het tweede Reisboekje van 2024 te ontvangen. Mist u dit, meldt u dit dan zo spoedig mogelijk zodat u de kans op een gezellig dagje uit of een mooie Kerstsfeer 4-daagse niet mist.

Gaat u door omstandigheden niet mee met uitstapjes dan mag u dit boekje ook doorgeven aan een belangstellende die nog geen lid is.

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

Tot ziens en een warme groet
van Nel, Thea, Irene en Ria



Bezoek Traditiekamer MLD op MVK de Kooy



Met 15 leden gingen we woensdag 7 augustus naar de Traditiekamer.

Allemaal waren we aangemeld, anders kom je het militaire terrein niet op. Het was even zoeken waar de locatie was, maar om 13.00 uur zaten we aan de koffie met koek.

Eerst was er een voorlichting over het ontstaan en de geschiedenis van de traditiekamer met dia's in het auditorium (collegezaal) door de secretaris, de heer Hans Peters.

Daarna werden we in 3 groepjes verdeeld en gingen we de zalen in waar de vliegtuigen, helikopters en machines stonden; teveel om op te noemen.

Er was ook een zaal met foto's over allerlei onderwerpen van de Marine Luchtvaart Dienst. Van de eerste WO naar de tweede WO waaronder de overzeese gebiedsdelen tot nu toe. We zijn in een vliegtuig geklommen en hebben in een helikopter gezeten. Geweldig.

Om 16 uur hebben we, vol van informatie, afscheid genomen van onze gidsen.



Hierna zijn we met een clubje van 10 leden naar het restaurant van Helder Airport, Vice Versa genaamd, gegaan om nog wat te drinken en een saucijzenbroodje of kroket te eten.

Een geslaagde en gezellige middag met blije leden. Sommigen waren echt verbaasd dat dit ook allemaal in Den Helder te zien is.

Voor herhaling vatbaar volgend jaar!
Marty Driehuis, commissie activiteiten



Verslag van 20-jarig bestaan van de Stichting ABC

We zijn op 19 juni 2024 met de Taalambassadeurs naar Den Haag geweest omdat het feest was. Daar was ook Prinses Laurentien aanwezig. Zij heeft 20 jaar geleden de Stichting ABC opgericht.

Als Taalambassadeur stimuleren wij mensen die moeite hebben met lezen en schrijven om weer naar school te gaan. Daarna ben je zelfstandiger en je hoeft niet meer alles te vragen. En je krijgt het gevoel dat je erbij hoort.

Deze dag is feestelijk geopend door Prinses Laurentien.

Ik raakte met haar in gesprek. Ze vroeg of ik ook moeite met lezen en schrijven had. Ik heb haar verteld dat ik niet lang genoeg naar school ben geweest. Daarna vroeg ik haar of ik samen met haar op de foto mocht en dat vond ze erg leuk.

Vriendelijke groeten van Corrie van Bruxvoort.



Ledenadministratie

Nieuwe leden:

Mevrouw S. Herder
Leeuwerikstraat 41
1781 ZL Den Helder

Mevrouw D.A. Vogels
Bassingracht 35
1781 CG Den Helder

De heer en mevrouw Van der Plaats
Duinbrink 11
1784 WC Den Helder

Mevrouw G. Bakelaar
J. van der Veerstraat 13
1787 AH Julianadorp

De heer en mevrouw Van Gemert
Landbouwstraat 384
1787 AT Julianadorp

Mevrouw J. Voysey
Reggestraat 44
1784 XN Den Helder

Mevrouw D. van Keulen-Zoetelief
Kortevliet 18
1786 PK Julianadorp

Mevrouw M. Jacobs
Bernhardplein 24-C
1781 HH Den Helder

Mevrouw W.A. de Kinder-van Raaij
PWA singel 95
1782 GP Den Helder

Verhuisd naar:
De heer G.J. Bouwens
H. Baskeweg 55
1785 MB Den Helder

Foutje in de adressen: Nu staan de juiste adressen bij de juiste mensen....

De heer F. Serrano
Kruiszwijn 4311
1788 RB Julianadorp

Mevrouw L. Bürkel-Elstgeest
Keizerskroon 45
1787 BN Julianadorp



Wij ontvingen bericht van overlijden van onderstaande leden:

**Mevrouw I. Kwast
Mevrouw G.J. Wit-Geerligs
Mevrouw G. van der Made
Mevrouw E.R. de Vroom-Crawley
Mevrouw G. de Wilde-Vos**

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

Commissie PR en projecten

Na een heel nat voorjaar werd het toch nog mooi weer en wij hopen dat u, net als wij, ook zo genoten heeft van de zon die heel lang verscholen zat achter dikke wolken. Inmiddels is het september en staan er heel veel leuke dingen op de KBO agenda.

We beginnen met een stand in winkelcentrum De Schooten op 7 september, waar wij opzoek gaan naar nieuwe leden.

Dan volgt de Seniorenbeurs in de Stadshal op 1 oktober met later in de maand een nieuwe ledendag waar nieuwe leden een inkijkje krijgen in de diverse commissies.

En dan in december het mooiste feest van het jaar: de KBO kerstviering in de Stadshal. Ook daar wordt nu al hard aan gewerkt.

In het nieuwe jaar willen wij als commissie PR en projecten bijeenkomsten organiseren met een thema, **maar daar hebben wij wel hulp van u bij nodig**. Heeft u een onderwerp waar u graag **iets meer over wilt weten** laat dat ons weten.

Wij geven u wat voorbeelden: De notaris over uw testament of over nalaten en schenken. Maar ook over het levenstestament waarin u beschrijft hoe u het laatste stukje van uw leven wilt doormaken.

Of wat dacht u van een spreker die u voorlicht over palliatieve zorg of euthanasie bij dementie.

Maar wij denken dat er onder onze leden nog meer onderwerpen leven waar wij nog niet aan gedacht hebben. Laat het ons s.v.p. even weten.

U kunt de onderwerpen doorgeven op tel 0223-759425 of op 06-23792923 of per mail verbeek.mwc@gmail.com

Nel Donkers en Marijke Verbeek.



Het hoogseizoen voorbij

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

Beste puzzelliefhebbers,

Hierbij weer een gezellige woordzoeker. U streept de woorden weg waarna de letters die u overhoudt een zin vormen. Geef deze oplossing door aan Ria Verbruggen: 0650489649 of via: ledencontact@kbodenhelder.nl graag met vermelding van uw naam EN adres.

ATTRACTIES	DIERENPARKEN	SPANJE
BBQ	FIETSEN	STRAND
BERGPASSEN	FILES	TENT
BUITENLAND	GARDAMEER	TOLWEGEN
BUSREIZEN	GRIEKENLAND	VERKEERSDRUKTE
CAMPING	KAMPEREN	VLIEGREIS
CARAVAN	SCHOOLVAKANTIE	ZWEMBAD
CRUISE	SOUVENIRS	

De oplossing van de puzzel in het vorige boekje was:
 ‘Eindelijk weer een zomers terrasje pikken’.

De prijswinnaar is: Ria Kersting.

Van harte gefeliciteerd. U ontvangt uw prijsje zo snel mogelijk.

Klaverjassen, keezen en biljarten

Vrijdag 6 september begint het weer. Na een pauze van een paar maanden gaan de spelletjes weer van start. Wij hopen dat jullie allemaal een fijne tijd hebben gehad en gezond weer aan de start zullen komen. De tijd: van 13.30 – 16.00 uur. De regels zijn hetzelfde als altijd: afzeggen als je niet kunt komen op telefoon 0226 785366. Meer info op bladz. 7. **De volgende datums zijn 4 okt. 1 nov en 16 dec.**

Zet deze datums alvast in uw agenda. Ik hoop dat er weer gezellige vrijdagmiddagen komen en tot 6 september. Groetjes van Ria en Bert Beentjes



Sjoelen

Ook de gezellige sjoelmiddagen beginnen weer.

Vrijdag 20 september van 13.30 – 16.00 uur

zit Lia weer klaar aan haar tafel om u te ontvangen. Ze hoopt natuurlijk dat alle enthousiastelingen van dit oer-Hollandse spel er weer zijn. Ook bij Lia is de regel dat u even afzegt als u normaliter altijd komt. Bent u nieuw? Dan ook graag een belletje naar Lia Bunschoten: 0223 754700.

Graag tot ziens op 20 september, groetjes van Lia



Inspirerende middag met linedansen



Vrijdag 5 juli kwam er een groepje van 17 dames West End binnen voor een heel gezellige middag. Onder leiding van Jannie Lahuis was het de bedoeling dat deze dames kennis zouden maken met linedancing. Na een gezellige koffieronde was het zover: Wim had de zaal al ruim gemaakt, dus kom maar op! Jannie deed rustig alle (begin) passen voor; waarna het de bedoeling was dat wij het samen met haar even na zouden doen. De eerste paar (langzame) stappen gingen wel, kwartslag draaien en daarna hetzelfde. Je zou denken: dat moet kunnen... Volgende kwartslag draaien enz. Maar nee, ik was het al kwijt. Al snel bleek dat verschillende dames het al eerder hadden gedaan en sommigen staken er echt met kop en schouders bovenuit.

Voor mij was het een onbegonnen zaak. Na een aantal passen en draaien raakte ik iedere keer van slag. Jannie deed het samen met mij heel rustig voor, maar het lukte steeds niet. Als we een kwartslag draaiden was ik het alweer kwijt. Om over een volgende dans maar niet te praten. Mijn benen werkten niet samen met m'n hersenen, jammer... Jannie had passende muziek mee waardoor je echt wel zin kreeg om mee te doen.



Na een welverdiende pauze had Jannie nog een nieuwe dans voor



ons in petto. Het leek ook wel steeds sneller te gaan.... Zelfs hand in hand dansen was leuk om te doen. Ik heb begrepen dat de liefhebbers van linedansen er echt van genieten. En het is een enorm sportieve bezigheid. Goed voor lijf en leden. Ook heel belangrijk: we hebben een hartstikke leuke middag gehad.



Voor herhaling vatbaar. Ik vond het heel erg gezellig om mee te doen en ik heb ontzettend gelachen. En dat is ook wat waard! Marty bedankte Jannie namen ons voor haar inzet en ze beloofde volgend jaar weer te komen.

Groet van Marja Steffens

P.s. de foto's van de danspassen zijn jammer genoeg niet echt gelukt. En Jannie is met vakantie. Daarom een tip: Er staat heel veel op internet.

Klikt u voor begrippen en passen linedansen bijv. op:

www.countrylinedanceede.nl/dans-begrippen/

Gezellig boulen bij Entre Nous op 15 augustus



Het was 15 augustus alweer mooi weer. Op de banen van jeu de boulesvereniging van Entre Nous verzamelden zich 31 personen voor de jaarlijkse boulesmiddag van de KBO. Het zijn bijna altijd zo'n beetje dezelfde leden die hieraan mee doen maar toch waren er dit jaar wat



nieuwe bij. Reina Boekel die bij Entre Nous vrijwilliger is, had half twee de koffie klaar en voldoende thee in de pot. Om twee uur gaf

Jannie Wallet het startschot en legde ze uit wat er ging gebeuren. Op de baan werd eerst een demonstratie gegeven voor de nieuwkomers, waarna het echte spel kon beginnen.

Reina deed ook mee zodat we een even aantal hadden. Iedereen had er zin in. We kregen 8 banen om het spelletje te spelen, 4 spelers per baan. Zoals altijd liepen vrijwilligers rond om, indien nodig, uit te leggen hoe het moest. Na de eerste ronde was het pauze. Lekker met een drankje en een hapje. Daarna gaf Jannie weer door wie de nieuwe koppels waren, zodat je wist wie met elkaar speelden. Nadat ook deze ronde klaar was, was het einde speelmiddag. Er werd berekend hoeveel punten iedereen had. Entre Nous had intussen een lekker snackje voor iedereen, wat gretig aftrek had. Inmiddels was de winnaar bekend.



Er was voor leuke prijsjes gezorgd dus de spanning was voelbaar. De winnaar was dit keer An Jak, gefeliciteerd! Ze kreeg de KBO wisselbeker, van Entre Nous een eigen beker en ze mocht een prijs uitzoeken. Jan Ots werd 2^e en Minie Hendriks 3^e. De poedelprijs was dit keer voor Marty Driehuis.



Rest mij nog om de vrijwilligers van Entre Nous te bedanken. Zij hebben toch een hele middag voor ons klaar gestaan! Lieve Marianne, Janny, Reina, Ria, Winnie en Barry, jullie zijn geweldig!

Graag tot volgend jaar!
Groeten van Trudi en Marja



Van de ouderenadviseur

In de krant van zaterdag 17 augustus stond een artikel over het opheffen van haltes op een aantal cruciale plekken waar de stadsbus dan niet meer komt. In dit artikel vertelt een mevrouw dat ze graag met de bus naar de stad wil omdat ze niet afhankelijk wil zijn van een taxi.

Kon deze mevrouw in het verleden voor de deur van een zorginstelling opstappen, nu moet ze een behoorlijke afstand afleggen om bij de bushalte te komen. Terwijl mevrouw dit niet kan zonder rollator. En wie zet de rollator dan in de bus?

Maar dat geldt ook voor meerdere plekken in Den Helder. Het winkelcentrum in de Schooten is voor veel senioren niet meer per bus te bereiken, evenals Ten Anker. De reactie van Connexxion luidde als volgt: "wij hebben maar één reactie gehad van inwoners dus dat is geen reden voor acties".

Mijn vraag aan u luidt dan ook: **Bent u als senior de dupe van de behoorlijk veranderde dienstregeling in welke wijk dan ook?**

Dan mag u mag mij bellen zodat ik de klachten die u heeft kan bundelen en versturen naar de busonderneming.

Uiteraard weet ik heel goed dat veel senioren deze versobering laten voor wat het is, maar hoe ouder u wordt hoe meer u in een isolement kunt raken. En u behoudt toch ook graag uw eigen regie? En u wilt zeker niet afhankelijk worden van anderen. De regel is dat u met de bus naar een gezondheidscentrum moet kunnen voor bijv. de huisarts of de fysio. Maar ook naar het ziekenhuis. In het vorige afdelingsblad heb ik aangegeven dat, als u denkt in aanmerking te komen voor Wmo taxibonnen, ik die aanvraag graag voor u wil verzorgen. Maar daar heeft **niemand** zich nog voor gemeld...



Cruciale opstappunten zijn door Connexxion opgeheven.....

Marijke Verbeek, 0223 759425

Verlag bezoek aan het KIM op 17 juli

Een geïnteresseerd clubje van 10 deelnemers stond die middag in het zonnetje te wachten op de gids die ons een rondleiding zou geven door het gebouw van het KIM. Nel Donkers die dit geregeld had, was samen met Marja Steffens



als lid van de commissie activiteiten. Een groot aantal kamers van het gebouw met alles wat erbij hoort staat momenteel in de steigers waardoor onze gids Marjan Bosse ons aan de achterkant (bij het ramschip De Schorpioen) verwelkomde. Marjan bleek een goede gids met een prettige stem waardoor ze steeds ieders aandacht had. Nadat ze eerst had uitgelegd dat in deze gebouwen studenten (adelborsten) worden opgeleid tot of-

ficier van de Koninklijke Marine. Nadat we de voorkant van het imposante gebouw ook bekeken hadden, begon de rondleiding binnen. Het bekende schilderij van Jan van Speijk ('dan maar liever de lucht in') wordt door haar uitgelegd, er staat zelfs een slaaf op omdat in die tijd de slavernij nog niet was afgeschaft. Ze vertelt dat het eerste jaar van de opleiding voor de studenten intern is. Ze delen samen met andere cadetten een kamer waar ze ook slapen. Ze vertelt o.a. dat niet iedere student slaagt. Zij worden dan besproken om te kijken of ze in aanmerking komen voor herkansing. We lopen rustig door het gebouw. Hier en daar staan mooie modellen van schepen die gemaakt zijn door hobbyisten. Soms worden deze betaald maar soms ook aangeboden. Marjan legt alles goed uit en vragen staat vrij. Als we de trap opgaan zien we



daar mooie schilderijen hangen van Maxima en Willem-Alexander, gemaakt door Paul Kerrebijn. Marjan vertelt dat zij ze heeft uitgezocht.

We komen in een zaal met mooie wandkleden uit 1814. De zaal heeft sinds enige tijd een bar. Alles wordt schoon gehouden door leerlingen van het Linië College. Het is voor hen een stage, ze doen het goed en ze zijn er erg blij mee.

Na nog meer zalen te hebben bekeken gaan we nog een etage hoger. Op deze verdieping laat Marjan zien dat hier o.a. de slaapvertrekken zijn van de adelborsten. Ze vertelt dat deze verblijven kortgeleden helemaal vernieuwd en gemoderniseerd zijn. Zo is er wifi en allerlei aansluitingen voor internet. Een

leuke anekdote is het verhaal over ouders van studenten die vertellen dat ze

verbaasd zijn over de ontwikkeling die hun kind meemaakt. Zo blijken ze als ze weer thuis zijn ineens zelf hun bed op te maken en ruimen ze alles keurig op! Top! Op deze verdieping hangt de centrale vloer aan zware kettingen. Je voelt het ook enigszins wiebelen als je stampt. Er staan twee dikke pilaren



waarin de kettingen hangen. Heel bijzonder! Deze zeer korte beschrijving geeft natuurlijk maar een klein beetje weer van wat er zoal te bekijken valt en wat Marjan ons allemaal heeft verteld en laten zien. Na afloop werd ze hartelijk bedankt voor haar mooie en duidelijke rondleiding. Iedereen was het daar mee eens. Wilt u er zelf ook een keer met familie of vrienden naartoe? Dat kan elke zaterdag via de VVV, tel. 616000.

Vraagt u naar Marjan Bosse. Succes gegarandeerd! Hierna ging de groep naar het gezellige Kunst en Kitchen om een kopje koffie te drinken. Van alle

deelnemers alleen maar complimenten.

N.B.: Besloten wordt om het volgend jaar te herhalen vanwege het feit dat er dit jaar op dezelfde middag een lezing was door onze voorzitter over het slavernijverleden. Hierdoor moesten sommige leden kiezen en die willen graag een volgende keer mee. Dus: tot volgend jaar! Groeten van Nel en Marja

Uitstapje naar de molen De Hoop in 't Zand

Het was 24 juli even 'billen knijpen' of het weer mee zou werken, maar gelukkig werd het heerlijk zonnig waardoor verschillende leden zelfs op de fiets zijn gekomen. In het totaal waren er 17 deelnemers die deze gezellige dag hebben meegemaakt. In het kort het ontstaan van de molen: omstreeks 1631 komt de naam van de molen voor het eerst voor. Korenmolen 'De Hoop' is in de 17^{de} eeuw gebouwd als volmolen 'De Haan' in het toenmalige Soeterwoude onder de rook van Leiden. In 1865 is de molen verplaatst naar het Molenpad in 't Zand. Daar heeft hij tot de jaren 20 van de vorige eeuw dienst gedaan als korenmolen. Aan het begin van deze eeuw heeft men de molen weer in zijn oude luister hersteld op zijn huidige plek. Vanaf mei 2013 is de molen te bezoeken en wordt er zo nu en dan ook weer tarwe tot meel vermaald. Onze gids begint in het museum waar ook een film draait over de molen. Hij vertelt dat de 'baard' van de molen met de afbeelding van de eerste naam 'De Haan'



in 2021 is overgedragen aan de stichting en hangt nu hier in het museum. Er is veel te zien en te vertellen over hoe het vroeger ging. Veel in de

molen is gerestaureerd. Het is helemaal veilig gemaakt voor bezoek van de vele toeristen. De molenaar laat de molen alleen nog draaien op speciale dagen en met voldoende wind. Veel gereedschappen die vroeger gebruikt werden zijn ook te zien, inclusief de maalsteen. Na de begane grond gaan we via een houten trap met stevige leuning naar de eerste verdieping. Ook daar is weer veel te zien. De gids heeft het over een steenrondsel en spoorwiel, maar ook over varkensvet wat wordt gebruikt voor het smeren van de hals- en pensteen....

Het is vandaag mooi weer waardoor we een prachtig uitzicht hebben op het 'balkon' op de eerste verdieping. Je voelt je wel nietig als je daar staat. We zien zelfs velden met bloeiende fresia's in mooie kleuren. Een groot wit wiel onderaan de staartbalk zorgt ervoor dat de kap van de molen op de wind kan worden gezet. Op de 2^e verdieping kom je ook weer via een prima trap maar toch is daar de animo niet groot voor. Op deze verdieping gaat het over de 'vang, de vangstok en de vangbalk.

Hierna is de rondleiding door de molen afgelopen en gaan we voorzichtig (natuurlijk achterstevoren) naar beneden. Er wordt nog e.e.a. gevraagd en ver-



teld, maar daarna gaan we naar het zonnige terras voor een lekkere kop koffie of ijsje. Er werd nog meel enz. gekocht bij de vrijwilligers die ervoor zorgen dat alles bij deze mooie molen blijft draaien zoals het moet! Voor wie het interesseert: op de website www.molentzand.nl is o.a. een duidelijk ABC met bijbehorende foto's. Groet van Marja en Marty

Verslag diavoorstelling Jan Kikkert over Huisduinen

Vrijdag 28 juni stroomde een groep van 39 KBO-leden West End binnen om de dia's te zien en bijbehorende verhalen te horen van Jutter van het jaar, Jan Kikkert, samen met zijn maatje Hans die voor de dia's zorgde. Leuk zo'n grote groep mensen die allemaal belangstelling hadden voor het mooie dorp Huisduinen. Wim Wolferink had gezorgd dat de zaal gereed was voor deze middag en iedereen werd door Bert Beentjes en Hans Schell verwelkomd. Jan heeft heel verteld, teveel om na te vertellen dus hierbij in 't kort.

Jan was blij met de grote belangstelling. Hij legde uit dat het dorp Huisduinen altijd een dorp zal blijven omdat het niet meer aangroeit vanwege een koninklijk besluit, ooit genomen. Hij begon met een dia van Boerderij Tesselaar en wist te vertellen dat het daar nogal stonk vanwege de manege en de koeien. Na WO II kwamen er noodwoningen en daarna Oostenrijkse huizen. Huisduinen is een dorp dat vroeger geleefd heeft van de walvisvaart tot rond 1950. Op initiatief van o.a. de Marine werd ook water gewonnen via de vroegere watertoren. Dat gebeurt nu niet meer. Hij vertelde ook over de lichtwachtershuisjes voor de mensen die in de vuurtoren werkten, prachtig gelegen tegen de duinen. De vuurtoren zelf werd natuurlijk ook uitgebreid besproken. Huisduinen was vroeger ook bekend als kuuroord en een chique badplaats. Dat veranderde na de bouw van de afsluitdijk in 1932 waardoor de stroom in het Marsdiep zich verplaatste.



Hierna kalfde het strand af en het was gedaan met de strandpret.



Leuk was dat Jan veel reacties kreeg op z'n verhalen. Alie heeft altijd bij de ijscober gewoond en weet er nog veel van. Er waren meer leden die aanvullingen hadden op z'n verhalen. Jan geniet daarvan.

Op het Galgenveld (het langste duin van Huisduinen) stonden vroeger (voor 1800) palen waar mannen opgehangen werden. Als deze mannen dronken waren, werden ze geronseld en werden ze wakker op een boot. Bekend is dat 17 muiters van een Oost-Indiëvaarder daar opgehangen zijn. Op dit punt staat nu Fort Kijkduin. Bij de meeste mensen is de "Stelling Den Helder" wel bekend. Napoleon gaf in 1812 zijn toestemming

voor de bouw van deze fortificatie. Het geheel gerestaureerde Fort Kijkduin maakt hier nog deel van uit. Het was ook Keizer Napoleon die aan Den Helder de lieflijke naam "Gibraltar van het Noorden" gaf...

Jan vertelde dat er in 1900 nog geen klinkers waren maar zand op het 'kluffie' vanaf het dorp naar de dijk toe. Midden in het dorp staat het (van origine Hervormde) "Huisduiner Kerkje". In de toren hangt een uit 1537 daterende kerkklok, welke gegoten is door de Amsterdamse klokkengieter Goebel Sael. Jan vertelde dat het kerkje een aantal keren verplaatst is door o.a. overstroming. De kerkklok verhuisde iedere keer mee. In 1994 kocht de Woningstichting het kerkje en restaureerde het helemaal. Het heeft geen kerkelijke functie meer, maar een culturele voor exposities en concerten. Ook is het een gelief-

de trouwlocatie. In de kerk is nog een replica van een walvisvaarder te zien. De kroontjesbunker is een luchtverdedigingsbunker, door de Duitsers gebouwd in de grafelijkheidsduinen om vliegtuigen te signaleren in WO II. Een interessante plek die je op afspraak en monumentendag/bunkerdag kunt bekijken. Jan en Hans, hartstikke bedankt voor deze interessante middag. In het volgende boekje volgt het verslag van de wandeling.

Nieuws van Wilma

Ik wil jullie even laten weten dat ik een tic heb. Misschien heb ik er wel meer waar ik me niet echt van bewust ben maar deze is gewoon te leuk om niet op te schrijven.



Een tijdtic

Heb jij dat ook dat je soms op de klok kijkt en dat er dan 11:11 in het display staat, of 13:13? Er wordt wel gezegd dat dit een signaal is dat er spirituele verlichte wezens dicht bij je in de buurt zijn. Ze komen met liefde en bescherming en ze willen je duidelijkheid en begeleiding brengen. Misschien is dat allemaal onzin maar toen ik erop ging letten zag ik het vaker. Soms zie ik ook 22:22 of 10:10 staan en dat zal een andere betekenis hebben, maar dat was voor mij niet belangrijk. Maar terugkomend op die tic... het is een leuke tic. Misschien zijn er meer mensen die dit hebben. Het is een 'tijdtic'....en ik heb hem gelukkig redelijk onder controle. Ik gebruik hem tot nu toe enkel bij het zetten van mijn wekker. Toen ik het aan mijn vriendin vertelde moest zij er vreselijk om lachen. En als ze nu zelf de wekker zet dan moet ze altijd aan mijn 'tijdtic' denken... Ik zet de wekker op rare tijden. Althans dat vindt een ander... maar ik vind het prettig. Die tic is er zomaar ingeslopen zonder dat ik me er echt bewust van was. Als ik de wekker zet, dan zet ik hem niet op 06.45 of 07.15. En ook niet op 06.30 of 06.50. Nee....ik zet hem bijvoorbeeld op: 06.44 of 07.17. Soms op 06.33, 06.36 of 06.56. Zolang er maar twee gelijke cijfers in mijn wektijd staan.

Ook vind ik het leuk om met mensen af te spreken en dan te zeggen: 'Zullen we om 19:33 afspreken, 19:22 is ook goed? Waarom niet om 8 minuten over 8? Probeer het ook maar eens uit. Je krijgt vast en zeker leuke reacties.

Groet van Wilma Wilman



Eerste inleverdatum kopij en datum volgend boekje

Uiterste inleverdatum van kopij voor het volgende boekje (oktober 2024) is: zaterdag 21 september 2024. Inleveren van stukken per e-mail naar: redactie@kbodenhelder.nl Het volgende KBO-afdelingsblad zal tussen maandag 7 en donderdag 10 oktober 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. 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