

KBO DEN HELDER

Katholieke Bond van Ouderen



Afdelingsblad

September 2022



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

Bestuur KBO Den Helder

Voorzitter

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

0223-631390
1784AC Den Helder

Secretaris

Jelly Bravenboer-Hamstra
Keteldiepstraat 10
E-mail: secretaris@kbodenhelder.nl

0223-635120
1784 XT 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 & Magazine KBO/PCOB

Wilma Schell, Doorzwin 2512
E-mail: ledenadministratie@kbodenhelder.nl

0223-616784
1788 KR Julianadorp

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

PR & projecten

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

Redactie afdelingsblad

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

Website KBO Den Helder

Gert-Jan Kaandorp, webmaster
Kruiszwijn 2305
E-mail: info@uwilt.nl

Let op!

Dit zijn de
nieuwe email-
adressen.
De oude blijven
nog wel even
actief.
Maar gebruikt
u a.u.b. vanaf
nu de nieuwe!
Dank u wel,
Het bestuur.

06 2031 8643
1788AS Julianadorp

0223-642986

06 1231 6655/0223-6455533
1788KZ Julianadorp

0223-645410
1788LW Julianadorp

Van de voorzitter

Ons maandblad ligt weer voor u. Wat gaat de tijd snel. Ik hoop dat u allemaal heeft genoten van ons mooie zomers weer. Ik besef heel goed dat de tropische temperaturen van de afgelopen perioden niet voor eenieder van u even prettig zijn geweest. Want dat betekent ook binnen blijven en voldoende vocht tot u nemen.

Vakantiegangers heeft u genoten? Ja alles kan weer na twee jaar corona. Voor thuisblijvers was er in de maanden juli en augustus veel te beleven in ons Den Helder.

Ook onze activiteitencommissie en de commissie reizen hebben niet stil gezeten. Koffiedrinken bij "Deugeniet", Hortus Overzee en niet te vergeten onze jaarlijkse Jeu de boulesmiddag stonden in de afgelopen maanden op het programma. Bij de jeu de boulesmiddag op de banen van jeu de boulesvereniging Entre Nous heb ik weer velen van u mogen ontmoeten en wat doet het mij goed om zoveel blije gezichten te zien. Geweldig lieve KBO-ers dat uw kracht heeft om activiteiten te blijven en te durven ondernemen om zo met elkaar verbonden te blijven. Ik ben trots op u allemaal.

De vakantieperiode van 8 tot en met 12 augustus naar Friesland verdient een gouden randje. Vele leuke reacties zijn mij ter ore gekomen. Maar ook heel veel dankbaarheid. Zelf heb ik ook een fijne vakantieperiode achter de rug, waarin dankbaarheid en saamhorigheid centraal staan.

De "R" komt weer in de maand. Dit is weer een andere periode van het jaar. De dagen worden korter. Maar ook wel weer een mooie tijd van het jaar. Ik denk hierbij aan onze overheerlijke stampotten en niet te vergeten erwtensoep (snert) met rookworst. Ik moedig u aan om actief te blijven, ook in de komende maanden zijn er vele activiteiten waar u aan kan deelnemen. Blijf omkijken naar elkaar. Gelukkig kan er weer veel. Maar lieve KBO'ers corona is niet weg. Dus blijf alert. Was uw handen regelmatig, schaamt u niet om een mondkapje te dragen als u zich daar veilig bij voelt, houdt voldoende afstand en laat u testen bij ernstige verkoudheid, hoge koorts en keelpijn.

Ik kijk naar u allen uit de komende maanden bij de diverse activiteiten. Ik zal ze niet verklappen. Lees uw maandblad en laat u verrassen.

Ik wens u allen veel leesplezier en inspiratie.
Warme groet van Floor Johns en Carpe Diem.



Verhoeks Notaris *Snel, duidelijk, eenvoudig*

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



Leg het vast in een levenstestament

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

www.notarisverhoeks.nl

Kijk op:
wievandedrie.nl

Je regelt het bij de notaris



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



NIEUWS van de commissie activiteiten

Wat hebben we prachtige zomermaanden achter de rug. Hoewel het voor velen wel een paar graadjes minder mocht, hebben we toch genoten! De zomerse buitenactiviteiten waren daardoor ook een succes. U leest de verslagen ervan verderop in ons afdelingsblad.

Voor september hebben we ook weer leuke activiteiten gepland.

Nu je jammer genoeg weer meer hoort over corona, vragen we u gewoon thuis te blijven als u klachten heeft.

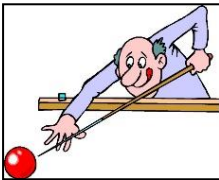
En nog steeds: aanmelden blijft belangrijk, i.v.m. eventueel afbellen.

- **Vrijdag 2 september: wandeling door de Visbuurt** met Jan Kikkert.

Na de diavoorstelling over deze wijk, nu de wandeling. Zie bladz. 31.

- **Dinsdag 6 september: NVVE themamiddag Kampanje** zie bladz. 30.

- **Vrijdag 9 september: klaverjassen, keezen en biljarten.** Let op: deze



datum is een week vervoegd! Onze maandelijkse supergezellige spelletjesmiddag in Buurthuis West End. Doet u hier voor de **eerste keer** aan mee? Dan moet u zich **hiervoor aanmelden** bij: Bert en Ria Beentjes, tel. 0226-785366. Komt u altijd, maar kunt u een keer niet? **Dan graag afmelden.** Anders wordt er voor niets

op u gerekend! **Kosten:** € 4,00; niet-leden € 5,00, voor de biljarters kost het € 5,00 p.p. Graag gepast betalen aan de deur.

Aanvang: 13.30 uur/ zaal open: 13.00 uur. Volgende keer: vrijdag 14 okt..



- **Woensdag 14 september: koffiedrinken** voor eigen rekening in het gezellige Koffiehuis "Deugeniet" aan de Beatrixstraat 13b. Aanvang: 15.00 uur. Aanmelden

verplicht: bij Joke v.d. Ploeg, tel. 645400. Volgende keer: woensdag 12 okt.

- **Vrijdag 23 september: Samen uit eten in de Pannenkoekenvallei.**



Als afsluiting van het zomerseizoen ons jaarlijkse pannenkoeken eten in de Vallei. Natuurlijk kunt u ook iets anders kiezen. Aanmelden verplicht bij Joke v.d. Ploeg:

0223-645400. Meer info: bladz. 7.

- **Woensdag 28 september: koffiedrinken in Julianadorp** voor eigen rekening. Bij eFFE in 't Dorp op het Loopuijtpark.

Aanvang: 15.00 uur. Volgende keer: 26 oktober. Zie bladz. 9.

Aanmelden verplicht: bij Wilma Schell: 0223-616784.

- **Dinsdag 4 oktober: 55+beurs in de Stadshal.** Van 10.00-16.00 uur. Na 2 jaar afwezigheid is deze populaire beurs weer terug. Toegang is gratis.

- **Vrijdag 28 oktober: bowlingmiddag in Hotel Den Helder.**

Alvast voor in uw agenda. Meer info in het volgende afdelingsblad.





TANDTECHNISCH LABORATORIUM
KPT DEN HELDER

Henk Kamies

Baljuwstraat 48
1785 SK Den Helder
0223-693410



Voor mooie tanden kun je kiezen!



TAXI JAFFNA
06 - 413 636 36
0223 - 707 462
UW BETROUWBARE TAXI

Taxibedrijf Jaffna staat bekend als de **betrouwbaarste** taxi van Den Helder en omstreken. Voor zowel binnen als buiten Den Helder hanteren wij een zeer voordelig tarief. Taxi Jaffna voor WMO-vervoer (taxibon), straattaxi en ziekenvervoer. Uiteraard hanteren wij voor 65+, horeca en Schiphol een apart tarief.



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

Samen uit eten in de Pannenkoekenvallei op vrijdag 23 september a.s.

U bent van harte uitgenodigd om mee te gaan naar de Pannenkoekenvallei voor het gezamenlijk eten van een overheerlijke pannenkoek variërend van zoet tot hartig. Maakt u liever gebruik van de lunchkaart, dan kan dat ook! Er zijn allerlei heerlijke gerechten vanaf de kaart te bestellen. U vindt de Pannenkoekenvallei bij de Helderse Vallei tegenover de ingang van de Donkere Duinen. Er is voldoende parkeerruimte.

Opgave is verplicht en wel tot en met 20 september!
Vanaf 12.00 uur graag aanwezig.
Wij willen aan tafel gaan om 12.30 uur.
Deze pannenkoekenlunch duurt tot ± 14.00 uur.



De kosten voor dit gezellig samen uit eten zijn **voor eigen rekening.**

Wilt u aan dit leuke uitje deelnemen, **dan dient u zich op te geven bij:**
Joke van der Ploeg, tel. 645400.

Graag tot ziens op vrijdag 23 september om 12.00 uur.

Groet van Joke en Lia van
de activiteitencommissie





TAXI DEN HELDER
06 208 208 06

www.taxidenhelder.com

Voor 65+:
Maximaal € 6,50 per rit
(binnen Den Helder)
Julianadorp € 15,00

Actie:
Stempelkaart vol?
Dan gratis een
kopje koffie met
een appelflap!



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

Koffie drinken bij eFFe in 't dorp

UITNODIGING

Veel leden hebben ons gevraagd om het koffie drinken met elkaar ook in Julianadorp te organiseren.

De woensdagmiddagen in restaurant Deugeniet in Den Helder zijn een succes.



**Welnu:
we doen een try out op
woensdag 28 september van 15 tot 16 uur;
koffiedrinken bij 'eFFe in 't dorp'
Loopuytpark Julianadorp.
Komt u ook?**

Als er voldoende animo is, kunnen we ook in Julianadorp elke maand op woensdagmiddag bij elkaar komen.

Heeft u er zin in? Wilma en Marty wel en ze zijn heel benieuwd...
Graag opgeven bij Wilma Schell, telefoon 0223-616784 (ook afzeggen)



Tot ziens,
Wilma en Marty

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
Bekkenbodemtherapie
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



De lokaal Samenwerkende Bonden van Ouderen in Den Helder

zijn druk met de organisatie van de 55+beurs in Den Helder nadat het 2 jaar door corona niet door kon gaan. Daarom wil de LSBO zich wederom inzetten om deze beurs tot een succes te maken. Veel senior-gerelateerde "kramen" zullen ook dit jaar weer van de partij zijn.

Ook wij als KBO zullen op deze beurs te vinden zijn, met als taak zoveel mogelijk senioren kennis te laten maken met onze organisatie die staat voor: Krachtig, Betrokken en Ondernemend. Dat doen wij dit jaar met de slogan:

'Ouder worden is niet erg, wanneer u lid bent van KBO Den Helder.'

In de KBO-kraam zult u dit jaar teksten/spreuken vinden op bordjes die te maken hebben met het ouder worden. U kunt er misschien, voordat u naar de beurs komt, zelf ook een verzinnen. U geeft die dan door aan een van onze KBO-vrijwilligers bij de stand. Dan zullen wij die voor u op een bordje schrijven en ophangen.

Maar er is natuurlijk meer, voor aspirant-leden hebben wij een speciale aanbieding. De commissie reizen vertelt over de gezellige dagtochten, de vakantieweken en de herfst- of kerstreis. Vrijwilligers vertellen u over andere activiteiten; de ouderenadviseur gaat met u in gesprek over "de zorgen van het ouder worden" en de commissie ledencontact is op zoek naar vrijwilligers.

U bent welkom op de 55+ beurs op 4 oktober

Waar: Stadshal in de Kampanje

Tijdstip: tussen 10.00-16.00 uur

Toegang: GRATIS.

Goed bereikbaar en vrij parkeren. Neem mensen uit uw omgeving mee die nog geen lid zijn van onze KBO en de beurs nog nooit bezocht hebben.

Het wordt dit jaar een feestje!

De commissie PR





Bezoek aan de Abdij van Egmond op donderdag 29 september 2022

De animo voor deze dagtocht op donderdag 2 juni was te gering om deze door te laten gaan. Wij hopen dat dit uitstapje op deze datum in september wel gelegen komt. Het is immers een bijzondere kennismaking met de Abdij van Egmond. Een rondleiding in de tuin en de kerk van de Abdij en u kunt even de stilte van het klooster ervaren. Neem een kijkje in de kaarsenmakerij en de Abdijwinkel met een groot assortiment kaarsen, boeken, beeldjes maar ook abdiyhoning en abdijbier. En maak kennis met Leo Feijen, bekend van de tv. Deze mooie dag sluiten we af met een heerlijke pannenkoek om met elkaar nog even na te praten.

Wij hebben er veel zin in en nodigen u van harte uit voor deze bijzondere dag op **donderdag 29 september** met het volgende programma:

Vanaf 08.30 uur halen wij u met de touringcar op vanaf de opstapplaatsen.

10.00 uur aankomst bij de Benedictushof, gelegen naast de Abdij, waar u wordt ontvangen met koffie of thee en gebak.

10.30 uur start de rondleiding door de tuin en de kerk van de Abdij.

12.30 uur is de mogelijkheid het middaggebed bij te wonen in de kapel.

13.00 uur aanvang van de lunch. Hierna kunt u even de benen strekken en een kijkje nemen in de winkel of kaarsenmakerij.



14.30 uur verzorgt Leo Feijen, tv-gezicht en kloosterkenner, een lezing met als onderwerp **"Jong worden in de herfst van je leven"**.

15.00 uur stappen we weer in de bus en sluiten we deze dag af met een heerlijke pannenkoek in een restaurant. Hierna brengt de bus u weer terug naar uw opstapplaats.

Kosten voor deze dagtocht voor KBO-leden € 57,50; niet-leden betalen € 67,50 p.p. Maximaal 50 deelnemers.

Opstapplaatsen:

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

U kunt zich opgeven voor deze dagtocht middels het inschrijfformulier. Stuur u dit zo spoedig mogelijk, **maar vóór 19 september**, naar:

KBO Commissie Reizen, Zwanenbalg 1312 - 1788 ZC Julianadorp

**Het verschuldigde bedrag overmaken bij aanmelding op rekening
NL65 INGB 0003573106 t.n.v. KBO afd. reizen Den Helder**

Donderdag 29 september 2022
Bezoek aan de Abdij van Egmond
Aanmeldingsformulier



1. Mevr.: KBO-lid: ja / nee
Adres:
Postcode: Woonplaats:
Tel.nr: Geb. datum:
Dieet: Rollator: ja / nee
Gewenste opstapplaats bus:
In bijzondere gevallen waarschuwen:
Naam: Tel.nr:

_____ ***Opgave evt. 2^e aanmelding*** _____

2. Mevr.: KBO-lid: ja / nee
Adres:
Postcode: Woonplaats:
Tel.nr: Geb. datum:
Dieet: Rollator: ja / nee
Gewenste opstapplaats bus:
In bijzondere gevallen waarschuwen:
Naam: Tel.nr:

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

Ruzie in de familie?

Hopelijk komt het niet zo ver!

Wij helpen u graag
bij het vastleggen
van uw testament.

Tel. 0223-672100

- info@notarissencombinatie.nl
- www.notarissencombinatie.nl



Notarissencombinatie
DEN HELDER

Bewegen is en blijft goed voor iedereen....



Ook in 2022 wordt er iedere dinsdagmiddag **gewandeld**.

Zoals bekend wordt er gestart vanaf de snackbar tegenover de ingang Donkere Duinen / Helderse Valleij, vanwege de sluiting van Duinoord op maandag en dinsdag.

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.
Alle groepjes starten **vanaf De snackbar Donkere Duinen** en komen hier ook weer terug. Daarna kan er weer koffie enz. worden gedronken, of een lekker ijsje gegeten door degenen die dat willen.

Voor verdere informatie en **aanmelden** (als u nieuw bent) kunt u bellen met Gerda Vinke, Tel: 668038 of met Gré Nederstigt, Tel: 631969

Tot slot: u loopt mee op eigen verantwoording.

We wensen u veel wandelplezier toe!

Gevraagd...meedenkers en meedoeners!



Om de wensen van onze leden rond de Nationale Ouderendag – op 7 oktober - in vervulling te laten gaan zijn wij op zoek naar vrijwilligers. Zie bladz. 23.

Heeft u tijd en ruimte om in goed overleg iemand een enorm plezier te doen, meldt

u zich dan aan. Als commissie PR en Projecten zullen wij u dan kennis laten maken met het KBO-lid dat een wens heeft ingestuurd. Is er een klik dan kunt u samen afspraken maken. U kunt zich aanmelden bij:

Marijke Verbeek Tel: 0223-759425 of per mail: verbeek.mwc@gmail.com

Commissie PR en Projecten

Ook deze commissie is op zoek naar meedenkers en -doeners.

Vindt u het leuk om samen met ons na te denken over wat wij voor onze leden kunnen betekenen in de vorm van een project(je)? Er zijn, denken wij, voldoende onderwerpen die ertoe doen.

Door de voor ouderen niet bij te benen digitalisering, zouden wij andere dingen moeten verzinnen en misschien heeft u daar goede ideeën over.

Of heeft u ideeën over onderwerpen die u graag behandeld ziet in de vorm van een middag met een spreker of als onderwerp in het afdelingsblad?

Dan bent u degene die wij zoeken. Voor meer informatie kunt u bellen met:

Nel Donkers Tel: 0223-642986 of met Marijke Verbeek 0223-759425.

Commissie Ledencontact

Zoals bij de meesten van u bekend, is deze commissie de spil in de contacten met onze oudere leden. Zij onderhouden de contacten met leden die ziek zijn, en verpleegd worden in het ziekenhuis of verpleeghuis of die door een beperking niet meer aan activiteiten kunnen deelnemen.

Een andere activiteit is het bezoeken van 80-jarigen en ouder, rond hun verjaardag. Een bezoekje dat door onze leden zeer gewaardeerd wordt.

In deze groep van vrijwilligers worden nieuwe mensen gezocht.

In het jaar 2023 komen er veel nieuwe 80-plussers en leggen vrijwilligers van 80-plus uit deze commissie hun taak neer. Deze commissie komt regelmatig bijeen om de eventuele probleempjes door te spreken en u weer op weg te helpen. Ook de Vrijwillige Ouderenadviseur is altijd bereid om u bij te praten.

Vindt u het leuk om met andere leden in contact te komen en hen een plezier te doen, en dat ook nog in uw eigen wijk, dan is dit uw kans.

Voor meer informatie kunt u bellen met Ria Verbruggen [Tel:06-50489649](tel:06-50489649)

Vrijwilligers zijn "de" onmisbare schakel binnen onze KBO

Van de ouderenadviseur

Coronaperikelen

Door de mooie zomer en de afschaffing van eerdere beperkingen i.v.m. het coronavirus hebben velen het idee dat dit virus is overwonnen. Maar helaas... het onzichtbare virus is er nog steeds. Nu de herfst steeds dichterbij komt, moeten wij toch rekening houden met de terugkeer van beperkingen. Wat kunt u er zelf aan doen om een besmetting te voorkomen:

- Was regelmatig uw handen.
- Houd binnen grote groepen wat afstand.
- Hoesten en niezen doet u nog steeds in uw elleboog.
- Beperk het zoenen en knuffelen.
- Zorg dat u testmateriaal in huis heeft, op dit moment wordt het voor een 'prikkie' aangeboden in diverse winkels.
- Zorg voor een voorraadje mondkapjes.
- Overweeg om de komende boosterprik voor 60-plussers te gaan halen. U kunt hier een ziekenhuisopname mee voorkomen.
- Informeer de mensen waar u mee in contact ben geweest als u positief getest bent.

Aanvragen bij de WMO

Doordat er ook binnen de WMO Den Helder personeelstekorten zijn ontstaan zijn de wachttijden via de telefoon flink opgelopen. Soms wordt u doorverwezen naar het klantcontactcentrum en kunt u een terugbelverzoek indienen. Voor veel senioren is dit lastig. Probeer om de afspraak te plannen op een tijd dat u altijd thuis bent. U kunt ook een aanvraag doen via internet maar dat is niet voor iedereen een vanzelfsprekendheid. Daarom kunt u ook aan de ouderenadviseur vragen om uw aanvraag te verzorgen.

Aanvragen die spoed zijn...

Dit is en blijft een heikel punt. Daarom is het een goede zaak om lang voor u bijv. een operatie moet ondergaan met een langdurige revalidatie de aanvraag op tijd te doen. Als u gebruik wilt gaan maken van een huishoudelijke hulp of taxibonnen is het wenselijk deze minimaal 8 weken voor de operatie aan te vragen. U kunt ook aangeven dat deze voorzieningen voor tijdelijk zijn. Want ook senioren zijn ontzettend gesteld op regie over eigen leven. En willen zo snel mogelijk weer zelfstandig zijn. Lukt de aanvraag niet en wordt u gevraagd dit na de operatie te doen, dan mag u mij bellen.



Een gewetensvraag....

Er zijn naar ik weet, KBO-leden die gebruik maken van een scootmobiel die door de WMO is toegezegd. De laatste tijd zie ik mensen in een scootmobiel rijden die te groot of te klein is. Waardoor mensen een bepaalde angst ontwikkelen als ze er mee op pad gaan. De WMO verstrekt bijna altijd een standaard scootmobiel. Daardoor denk ik dat er scootmobielen in schuurtjes en kamertjes staan te niksen.

Heeft u ook een niet meer gebruikte scootmobiel? Laat mij dat dan even weten. Hiermee wil ik dan als Ouderenadviseur met de WMO in gesprek gaan over het feit dat een scootmobiel altijd moet worden aangepast op de beperkingen die de berijder heeft. Vooraf een ergotherapeut raadplegen kan een heleboel leed voorkomen. En kan de mobiliteit van de berijder een stuk verbeteren.

U begrijpt dat ik bij mijn gesprek met de WMO **geen namen zal noemen** maar gewoon wil inventariseren wat er speelt onder scootmobiel-gebruikers.

Rijbewijs verlengen vanaf 75 jaar

Dat u op tijd moet beginnen met de aanvraag voor de verlening van uw rijbewijs is bij velen van u wel bekend. Op de kaft achterin het afdelingsblad staan twee organisaties bij wie u zich kunt laten keuren.

Deze keuringsartsen zitten op verschillende plaatsen, dus handig te weten waar u terecht kunt. Er staat ook dat de korting voor KBO-leden variabel is. Daarom is mijn advies: bel beide organisaties en vraag naar de prijs voor deze keuring en of er sprake is van korting, speciaal voor senioren.

Het kost even wat tijd maar u komt niet voor verassingen te staan.

Energievergoeding/-toeslag

Door de toenemende prijsverhogingen bij vooral het gas, kunnen mensen met een klein inkomen in de problemen komen.

Tot eind december kunt u hiervoor een vergoeding aanvragen voor minimaal € 300 tot € 800 bij de gemeente Den Helder.

Vraag indien mogelijk aan uw kinderen of aan iemand die u vertrouwt, om hier eens voor u naar te kijken. Het kan toch niet zo zijn dat u komende winter de verwarming niet of minder gaat gebruiken. Het kabinet kijkt inmiddels ook naar de iets hogere inkomens die door de verhoging van de energiekosten en daarbij de inflatie niet meer kunnen rondkomen.

Als er nieuwe regelingen komen zullen wij deze via dit blad verspreiden.

Marijke Verbeek, tel: 759425





Nieuws van de Commissie Reizen

Op het moment dat u dit afdelingsblad leest is het alweer eind augustus. De meeste vakanties zijn voorbij en het gewone leven komt weer op gang. Wij kijken terug op mooie zomerse dagen en zeer geslaagde uitjes.

In de warmste week van 2022, van maandag 8 t/m vrijdag 12 augustus, stond de vakantie naar Rijs in Friesland op het programma. Voor deze vakantie was al snel heel veel belangstelling. Met een groot gezelschap van 48 personen, evenzoveel koffers en 18 rollators, werd het een prachtige week met een heel divers programma. En wat heeft iedereen genoten, van de accommodatie en de heerlijke maaltijden, van de uitstapjes en de onderlinge gezelligheid. Het verslag van een van de deelnemers leest u door ruimtegebrek in het volgende boekje van oktober.

Maar de reacties op de onverwachte dagtocht van 25 augustus met een vaartocht op de Kagerplassen en een bezoek aan de Porceleyne Fles in Delft overtrof onze stoutste verwachtingen. In een week tijd was de bus vol geboekt en werd een grotere bus geregeld. Maar de aanmeldingen bleven binnen komen, helaas waren 20 personen te weinig om een tweede dag te organiseren. Daarom nogmaals de waarschuwing probeer zo snel mogelijk te reageren. Alleen dan kunnen we nog actie nemen. Wij willen graag iedereen een heerlijk dagje weg of fijne vakantie bezorgen en vragen dus uw begrip.

Op maandag 12 september vertrekt de bus voor de laatste zomervakantie naar Oostende. Wij verblijven in hotel Astrid*** op 100 meter



van het mooie zandstrand en op loopafstand van het centrum. Het zwembad is gratis en tegen betaling maakt u gebruik van het wellness complex. In deze week vele uitstapjes naar o.a. de basiliek in Oudenbosch en een dagje naar Brugge, ook wel het Venetië van het noorden genoemd. Er staat een bezoek aan

Ieper en De Haan op het programma maar ook de weekmarkt in Oostende. Verder bezoeken we Sluis in Zeeuws Vlaanderen en het pittoreske Veere op Walcheren.

Kortom een prachtige reis met halfpension en we reizen met een luxe touringcar. Oostende biedt zee, strand en promenade alsmede een centrum met mooie winkels en gezellige terrassen.

Ruim 30 personen hebben zich al aangemeld maar er zijn nog enkele kamers beschikbaar.



U kunt nog tot 1 september informeren of er nog plaats is. Daarna wordt de deelnemerslijst naar het hotel verzonden en kunnen we niet meer bijboeken.

Heeft u het reisboekje 2022, waarin het uitgebreide programma van deze reis staat beschreven, niet? Neemt u dan contact met ons op. Dit kan via een berichtje naar reizen@kbodenhelder.nl of telefonisch 06-29330488.

Ook in het najaar bieden wij u nog enkele dagtochten aan en wel op donderdag 29 september, donderdag 6 oktober en donderdag 20 oktober. In dit afdelingsblad staat alle informatie en het aanmeldingsformulier voor een bezoek aan **de Abdij van Egmond** met als afsluiting van deze bijzondere dag een heerlijke pannenkoek eten. Deze dagtocht maken we op

donderdag 29 september en u kunt zich **aanmelden tot 19 september.**

Zie hiervoor bladzijde 12.



Op **donderdag 6 oktober** nemen wij u mee naar een gezellig **Oktoberfest** met onvervalste Duitse schlagers, muziek om mee te zingen en een dansje te wagen. Daarbij genieten van de Oostenrijkse keuken, kortom een dagje gezelligheid. **Aanmelden kan tot uiterlijk 25 september.** Zie bladzijde 20.

In het volgende afdelingsblad komt de uitnodiging voor de traditionele **Lady's Day op donderdag 20 oktober a.s.** Al vele jaren is deze echte vrouwendag een heerlijk uitje naar een modewinkel in het midden van het land.

Daar worden we weer gastvrij ontvangen, genieten van de modeshow en krijgen de kans onze garderobe wat aan te vullen nu het winkelbestand in Den Helder steeds minder wordt. We sluiten de dag af met een heerlijk diner om weer na te praten over een heel gezellige dag, alleen voor dames!

En het laatste nieuws! Tijdens de 55+ beurs Den Helder in de Stadshal zal de **Kerstsfeer 3-daagse** van eind november worden gepresenteerd. Voor onze leden komt de informatie en het aanmeldingsformulier in het volgende afdelingsblad van oktober. Nog heel even geduld maar voor alle dagtochten en zeker de 3-daagse is het belangrijk dat u zich zo snel mogelijk aanmeldt om te-leurstelling te voorkomen.

Heeft u vragen of opmerkingen dan zijn wij te bereiken via een berichtje naar reizen@kbodenhelder.nl of telefonisch 06-29330488.

Blijf gezond en geniet van het leven, een warme groet van Nel Donkers, Thea Priveé, Irene Geiger en Ria Thiel.



Donderdag 6 oktober 2022 dagtocht naar uniek Oktoberfest voor senioren

Oktoberfeesten in Duitsland. U heeft er vast weleens van gehoord of een verslag op tv gezien. In 2019 mochten wij zo'n Oktoberfest meemaken in Kalkar Wunderland. Het was een hele busreis maar wat hebben we genoten! Een minpuntje waren wel de tafels met banken, heel gezellig maar niet voor senioren. Dit jaar wordt een uniek Oktoberfest voor senioren met meer zitcomfort georganiseerd in 'Het Witte Paard' in Nootdorp, een klein dorp gelegen onder de rook van Den Haag.

Wij nodigen u uit om de gezellige sfeer van deze Bayerische dag eens te proeven. Als iedereen in de bus zit rijden we naar het Witte Paard waar de koffie en warme Apfelstrudel met vanillesaus op ons wacht. De presentator van deze dag en de Lustige Musikanten brengen u met Duitse schlagers en Tiroler nummers in de juiste stemming van een gezellig Oktoberfest. Tussen de middag maakt u kennis met de heerlijke Oostenrijkse keuken. Op uw tafel wordt geserveerd een Brotzeit Platter met brood en diverse soorten worst, ham en kazen. Daarna de warme gerechten als Schnitzel, Bratwurst, Kartoffelecken, Rotkohlsalat en koude en warme sauzen. Als dessert panna cotta, een roomdessert met Oostenrijkse kersen.

's Middags gaan de remmen los! Die Limburger Buben gaan u vermaken met echte onvervalste Tiroler muziek waarbij alle bekende nummers voorbij komen. Kortom een gezellig Oktoberfest waarbij u lekker kunt meezingen, inhaken op de bekende Schneewalzer en een dansje kunt wagen. De middag sluiten we af met koffie of thee met lekkers waarna we rond 16.30 uur weer terugrijden naar Den Helder. Gaat u mee op deze heerlijke dag vol gezelligheid, heerlijk eten en vrolijke muziek? Wij hebben er zin in

Kosten voor deze dagtocht, inclusief fooi voor de chauffeur:
KBO-leden € 65,00; niet-leden € 75,00 p.p. Maximaal 50 deelnemers.

Wij zien u weer graag in de bus, een zomergroet van Nel, Thea, Irene en Ria.
Opstapplaatsen:

- | | |
|---|------------------------------|
| * Parkeerplaats De Riepel | * Vredeskerk |
| * Maud Barriël Walvisvaardersweg | * Station Den Helder centrum |
| * Bushalte Marsdiepstraat t.o. Reus Sport | * Falgacentrum |

U kunt zich **tot 25 september** opgeven voor deze dagtocht, maar vol=vol. Stuur zo spoedig mogelijk uw aanmeldingsformulier naar

KBO Commissie Reizen, Zwanenbalg 1312 - 1788 ZC Julianadorp

**Het verschuldigde bedrag overmaken bij aanmelding op rekening
NL65 INGB 0003573106 t.n.v. KBO afd. reizen Den Helder**

Donderdag 6 oktober 2022
Dagtocht naar Oktoberfest voor senioren
Aanmeldingsformulier



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

Adres:

Postcode: Woonplaats:

Tel.nr: Geb. datum:

Dieet: Rollator: ja / nee

Gewenste opstapplaats bus:

In bijzondere gevallen waarschuwen:

Naam: Tel.nr:

————— ***Opgave evt. 2^e aanmelding*** —————

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

Adres:

Postcode: Woonplaats:

Tel.nr: Geb. datum:

Dieet: Rollator: ja / nee

Gewenste opstapplaats bus:

In bijzondere gevallen waarschuwen:

Naam: Tel.nr :

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

De Lokaal Samenwerkende Bonden van Ouderen presenteren in de Stadshal op Willemsoord:

De 18^e editie van de 55+ Beurs.

Dinsdag 4 oktober 2022 van 10.00 tot 16.00 uur.

Toegang is gratis.



Het blijft natuurlijk een bijzondere tijd waarin wij nog steeds niet weten hoe de corona zich in het najaar gaat ontwikkelen en hoe wij daar dan mee om moeten gaan. Toch zijn wij begonnen met de voorbereidingen van de alweer 18^e editie van de 55+ Beurs. We kunnen natuurlijk een afwachtende houding aannemen maar ook positief naar de toekomst kijken en daar kiezen wij voor want hoe mooi zou het zijn elkaar weer te ontmoeten in De Stadshal!

De uitnodigingen voor deelname aan onze beurs zijn verstuurd en we hopen op een groot aantal deelnemers met een gevarieerd aanbod op allerlei terreinen die informatief en aantrekkelijk zijn voor senioren. Team Sportservice verzorgt een beweegdemonstratie voor ouderen en een demonstratie rollator-gym, Duo Gentile geeft een lunchconcert en er is een loterij.

Wat hebben we elkaar gedurende de corona toch weinig gezien en gesproken en hoe leuk is het om elkaar dan weer tegen te komen op de 55+ Beurs. Vorige edities lieten zien dat het elkaar tegenkomen en bijpraten een extra dimensie gaf aan het bezoek aan de beurs en bijdroeg aan de ontspannen sfeer die wij als organisatie nastreven.

Wij hopen u allemaal weer te zien op 4 oktober in De Stadshal op Willemsoord.

LSBO Den Helder/Julianadorp

H. Schell, voorzitter.



Nationale Ouderendag

Op 7 oktober a.s. is het Nationale Ouderendag. Ook KBO Den Helder wil hier graag aandacht aan schenken. De afgelopen twee jaar was dat beperkt mogelijk omdat wij geconfronteerd werden met het coronavirus.

Daarom organiseren wij de actie "Doe een wens". Een actie die één op één kan worden uitgevoerd. Uw wensen zullen wij proberen te honoreren en ze worden uitgevoerd samen met een KBO-vrijwilliger.

In de afgelopen coronaperiode toen u aan huis gebonden was, heeft u vast wel eens gedacht over wat u nog graag zou willen.....

- Een middagje naar Schagen, afsluitend met een kopje koffie.
- Iemand die met u meegaat naar een modewinkel omdat u niet meer zo mobiel bent en niet meer mee kan met de Lady's Day, georganiseerd door de commissie reizen.
- U zou nog graag eens bij iemand op bezoek gaan in de regio maar het openbaar vervoer is voor u geen optie meer.
- Of gewoon een wandeling maken over de dijk, afsluitend met een kopje koffie.
- Nog een keer kijken in de wijk waar u geboren bent en opgegroeid.

Maar ook voor heel persoonlijke wensen zoals een bezoekje aan het kerkhof; daar staan wij voor open.

De uitvoering van uw wens is niet gebonden aan 7 oktober. In goed overleg met u bespreken wij wanneer de wens in vervulling gaat. U mag uw wens kenbaar maken bij de Commissie PR en Projecten.

Mocht het coronavirus weer toeslaan in het najaar dan bewaren wij uw wens en vervullen deze als het weer kan en mag.

Marijke Verbeek Tel: 0223-759425
Nel Donkers Tel: 0223-642986

"Doe een wens, durf te vragen."

Ledenadministratie

Nieuwe leden:

Mevr. A. Nentjes-van Leeuwen

Dhr. J.T.M. Tabeling

Dhr. I. Jeensma

Mevr. M. Prinsen

Mevr. C. Dominicus

Mevr. D.C. Raaijmakers-van Kralingen
55

Mevr. C.J. van der Blom-Wit

Mevr. T. Krijnders

Mevr. M.K. Macrooy-Semikarto

Dhr. T.J. Jongepier

Mevr. B.M. Huntelerslag

Hendrik Baskeweg 197

1785 ME Den Helder

Baljuwstraat 129

1785 SG Den Helder

IJsselmeerstraat 112

1784 MA Den Helder

Duinweg 3

1789 AP Huisduinen

Claes Simon Tuijsaetstraat

1785 LH Den Helder

Badhuisstraat 98

1789 AM Huisduinen

Zeeloodsenlaan 11

1785 BL Den Helder

Middelzand 3251

1788 EG Julianadorp

Kerkgracht 16

1782 GJ Den Helder

Vrede en Vrijheid 28

1785 RM Den Helder

Verhuisd naar:

Dhr. L.G. Cornelissen

Mevr. A.A. Cornelissen-Verbakel

Dhr. Y. Paans

Mevr. A. Paans-Witsmeer

Mevr. C.J. Truyma-v.d. Vliet

Mevr. J. van Nijnatten-Beumer

Mevr. C.C. Duineveld-Smit

Mevr. J. Visser-van der Laan

Dhr. L.A. de Haas

Mevr. A.B. de Haas-Rabe

Vechtstraat 248

1784 TG Den Helder

Vechtstraat 250 kamer 125

1784 TG Den Helder

Timorlaan 139 kamer 106

1782 DR Den Helder

Vechtstraat 250 kamer 224

1784 TG Den Helder

Drs. F. Bijlweg 4 kamer 307

1784 MC Den Helder

Vechtstraat 250, kamer 216

1784 TG Den Helder

Pieter de Leeuwstraat 4

1785 JK Den Helder

**Wij ontvingen bericht van overlijden
van onderstaande leden:**



De heer J.B. Reinders

De heer L.J. van Schaik

De heer C.D. Langendijk

Mevrouw P. Wolff-Bechthold

Mevrouw W. Mulder-Appel

De heer G.M. Laagland

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

Iedere vrijdag in buurthuis West End: stoelyoga

Stoelyoga is een vorm van yoga waaraan iedereen kan meedoen. Het is niet flauw of saai en kan best pittig zijn. Je raakt bewuster van wat er zoal in je lichaam gebeurt en je leert om te gaan met dat wat zich aandient. Kijkt u voor meer informatie over deze vorm van yoga eens op www.yogacentrumrina.nl

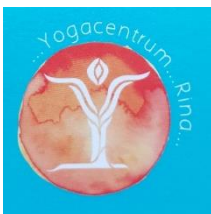
Rina van Schijndel-Knook geeft wekelijks deze vorm van yoga in buurthuis West End op de vrijdagmorgen van 10.00-11.00 uur.

De eerste les is altijd gratis.

Daarna kunt u een strippenkaart kopen voor 4 (€ 36) of 10 (€ 90) lessen.

Wilt u mee doen? Bel dan 06 1181 5653 of mail:

Info@yogacentrumrina.nl



Filippine voor de liefhebbers

1	7	15	19		11		17	11	1	9		
	2	18	15		14		13	3	19		6	3
		3	6	4	11		3		21			
			4	2	12			17	15	8		
		5	5		20		19	13	5	11	13	
6	4	11	19	14			23	23			10	20
	7	7					16	18	22	23	17	
			8	2	18		22	12		14		
				9	13			5	11	6	8	
			10		13		10	1		4	16	3
		11	19	10	23			9	15	9		
	12	10	21	2			12	17	10		20	
13	22	12		8	21		16	8	12		12	21
	14	8	23	17	12		1	15				

Hiernaast ziet u de woorden die u in moet vullen. Als u de puzzel hebt ingevuld ziet u de oplossing in de middelste lichtgrijze balk staan.
 Deze oplossing geeft u door aan Ria Verbruggen: 06-50489649 of u mailt hem door aan: ledencontact@kbodenhelder.nl

De oplossing van de vorige puzzel was: Kamperen kun je leren
 De winnaar is: Wilna Selderbeek
 Van harte gefeliciteerd, u krijgt uw prijs binnenkort thuis.

1. Lichtbron
 2. Landbouwgebied
 3. Via internet met elkaar praten
 4. Deugdzaam
 5. Kledingstuk
 6. Koppig
 7. Boetvaardig
 8. Hangend
 9. Kledingstuk
 10. Iglo
 11. Afvoerbuïs
 12. Collecte
 13. Innerlijk veel plezier hebben
 14. Delfplaats
-

Een glas water



Een leraar psychologie loopt rond bij onze KBO en vertelt over het omgaan met stress. De leraar heeft een glas water in zijn hand. Alle KBO'ers verwachten de vraag of het glas halfvol of halfleeg is. In plaats daarvan vraagt de leraar met een glimlach op zijn gezicht: "hoe zwaar is dit glas?"

De KBO'ers geven variërend antwoord; van 25 gram tot 200 gram.

De leraar antwoordt: "het absolute gewicht doet er niet toe. De zwaarte hangt vooral af van hoe lang ik het vasthoud. Als ik het 1 minuut vasthoud, is het geen enkel probleem. Na een uur krijg ik pijn in mijn arm. En als ik het glas de hele dag vasthoud, zal mijn arm gevoelloos worden en verlamingsverschijnselen vertonen. Hoe langer ik het vasthoud, hoe zwaarder het wordt."

De leraar vervolgt: "Stress en zorgen zijn als dat glas water. Er even aan denken is geen probleem. Als ik er langer aan denk, zal het me pijn gaan doen. Als ik er de hele dag aan denk, zal het me verlammen. Ik zal tot niets meer in staat zijn".

Het is belangrijk om stress en zorgen los te laten. Zo vroeg als u kunt. Accepteer uw situatie en richt uw aandacht op wat u wel kunt doen. Vergeet niet om het glas water op tijd neer te zetten.

Bijdrage van Wilma

Ik vraag me wel eens af of iemand ooit kan zeggen dat hij perfect is. En zou dat überhaupt bestaan? Zelfs als je imperfect bent kan je toch perfect zijn voor een ander.

Lees onderstaand verhaaltje over een gehavende emmer maar eens.



De waterdrager

Een waterdrager uit India heeft twee grote emmers die hij aan een juk draagt. Links een emmer en rechts een emmer. Terwijl de ene emmer na de lange wandeling naar het huis van de meester altijd netjes gevuld blijft, komt de gehavende emmer altijd half vol aan.

Een jaar lang blijft dit dagelijks zo doorgaan. De perfecte emmer is natuurlijk trots op zichzelf. Maar de gehavende emmer schaamt zich over het niet perfect zijn. Uiteindelijk spreekt hij tot de waterdrager: "Ik schaam me en wil me verontschuldigen". "Waarom, waar schaamt je je voor?" vraagt de waterdrager. Nou, zegt de emmer: "Ik heb maar de helft van het water kunnen afleveren vanwege mijn gehavende lijf".

De waterdrager heeft medelijden met de emmer en vraagt hem als ze weer op pad gaan naar de meester, het pad waarop ze lopen goed te aanschouwen. Kijk goed naar al die mooie bloemen die langs het pad groeien. De gehavende emmer is verrukt als hij al die prachtige bloemen ziet. Maar als ze tenslotte bij de meester aankomen wordt hij toch weer verdrietig want hij is weer halfvol. Dus hij verontschuldigt zich opnieuw aan de waterdrager. Hierop zegt de waterdrager: "Is het je niet opgevallen dat alleen aan jouw kant van het pad al die prachtige bloemen bloeien?"

Dat komt omdat ik altijd heb geweten van je onvolkomenheid en daar heb ik dankbaar gebruik van gemaakt. Aan jouw kant van het pad heb ik zaden geplant en elke dag heb jij ze water gegeven. En een jaar lang heb ik deze bloemen geplukt voor mijn meester. Als jij perfect was geweest, had mijn meester niet zulke mooie bloemen in zijn huis gehad.

Groet van Wilma Wilman

Uitnodiging voor een themamiddag van de NVVE op dinsdag 6 september in Theater de Kampanje

De Nederlandse Vereniging Voor een Vrijwillig Levens einde (NVVE) nodigt u van harte uit voor een themamiddag over **Dementie en het Levens einde**. Tijdens deze themamiddag wordt de korte documentaire "Nu weet ik het nog" vertoond met een nagesprek.

Na een korte pauze volgt de lezing: **Dementie en het levens einde; nu weet ik het nog**.

Tijdens deze lezing krijgt u aanknopingspunten voor het opstellen van uw wilsverklaring en tips over wanneer u deze het beste kunt bespreken met uw arts en naasten.

Voor koffie en thee wordt gezorgd en u wordt in de gelegenheid gesteld om persoonlijke vragen te stellen aan de aanwezige vrijwilligers en medewerkers. Daarnaast is er een informatietafel waar u informatie kunt inwinnen over:

- De mogelijkheden rondom het levens einde.
- (Digitale) wilsverklaringen, niet reanimatiepenningen, patiënten rechten.
- Het lidmaatschap van de NVVE, Spreekuur wilsverklaringen, Adviescentrum, Steunpunt levens einde en dementie.
- Wegwijs worden in het opstellen van uw wilsverklaring.

U hoeft geen lid te zijn van deze organisatie; u bent van harte welkom om te horen wat de mogelijkheden zijn om te kiezen voor een gekozen levens einde. Uiteraard mag u ook een introducé meenemen.

Om deze middag te kunnen bijwonen wordt u gevraagd zich aan te melden. Dit kan per telefoon: 020-6200690, op werkdagen bereikbaar tussen 09.00-17.00 uur.

Het is ook mogelijk om digitaal een aanmelding te doen via de website van de NVVE. Dan gaat u naar de agenda en zoekt de bijeenkomst in Den Helder en gebruikt u het aanmeldformulier. Wanneer u zich digitaal aanmeldt krijgt u een digitaal boekje over dit onderwerp toegezonden.

Het is ook mogelijk de aanmelding te doen via de Ouderenadviseur. Zij zal dan digitaal uw aanmelding verzorgen. Marijke Verbeek Tel: 759425

U bent welkom op dinsdag 6 september

Waar: in Theater de Kampanje

Adres: Willemsoord 63

Inloop: 13.30, start van de middag 14.00 uur

Einde middag 17.30 uur.



Het bezoek aan de Hortus Overzee



We hadden een prachtige zonnige dag tijdens ons bezoek aan de Hortus Den Helder. Veel mensen hebben daar al een aantal keer van genoten en toch is het steeds opnieuw mooi!

Op 29 juli zijn we met 20 leden in 2 groepjes door de Japanse tuin gewandeld. We hebben de cactuskas, de vlindertuin, en de botanische tuin bewonderd. Wat een prachtige tuin is het zo midden in onze stad Den Helder. Na ca. anderhalf uur was bijna iedereen uitgekeken en zijn we in een grote cirkel onder de parasols nog wat gaan drinken. Sommigen namen nog wat stekjes mee naar huis.



We hebben elkaar weer gesproken en zijn weer bijgepraat, dat is altijd leuk bij onze activiteiten.

Een fijne middag om op terug te kijken.

Marty





Klaverjassen



Klaverjassen, keezen en biljarten op 1 juli



Wat was het weer gezellig om met elkaar de spelletjes te mogen doen in West End. Met 36 man was het lekker druk. Na de koffie met een koekje erbij, kon er begonnen worden. Met 12 man te keezen, 20 man te klaverjassen en 2 man te biljarten gingen we van start!

De uitslag bij het keezen was: Bep had de volle winst van 27 punten. En de laatste 2 waren: Klazien en Marga ieder met 8 punten!

Bij het klaverjassen ging Piet Kroeze er vandoor met de 1^e prijs met 5449 punten!! De aanmoedigingsprijs was voor Tinie van Trier met 3790 punten!

Allemaal hartelijk gefeliciteerd!!

De middag was om 16.00 uur afgelopen en eenieder ging tevreden naar huis!!

Opgelet.....Opgelet.....Opgelet!!!!

De volgende kaartmiddag is niet op 16 september, maar op vrijdag 9 september!

Dit i.v.m. de vakantie reis van onze KBO naar België!



Wij zien elkaar voor het kaarten, keezen en biljarten dus voor het EERST weer op **vrijdag 9 september a.s. !!!!**

Als u nog op vakantie gaat, dan wensen wij u een fijne tijd.

Denk ook nog even aan de: **WANDELTOCHT MET JAN KICKERT OP vrijdag 2 september a.s.** Meer info staat in ons vorige boekje van juli/augustus. **OPGEVEN KAN NOG BIJ BERT EN RIA BEENTJES, TEL.0226-785366.**

Lieve groetjes van Bert en Ria.

Verlag jaarlijkse jeu de boules

Donderdag 18 augustus was het weer een stralende dag. Met ook af en toe bewolking waardoor het fijn vertoeven was op de banen van jeu de boulesvereniging Entre Nous aan de Zanddijk. Zoals altijd verwelkomden de leden ons van harte. Na een kopje koffie/thee met koekje, heette Ria en Bert iedereen van harte welkom. Het spel werd deskundig uitgelegd en gedemonstreerd door leden van Entre Nous. Daarna kon de strijd om de wisselbeker beginnen! Er waren 31 deelnemers, en ook toeschouwers. Onder het spelen kreeg iedereen een paar keer een blokje kaas of plakje worst.



Toen de eerste ronde uitgespeeld was en alle teams de stand hadden doorgegeven aan wedstrijdler Janny Wallet, was het pauze met een drankje en een lekker hapje.



Daarna begon ronde 2.... Toen iedereen klaar was en met een drankje op het terras zat, kwam Ria vertellen wie de wisselbeker gewonnen had: Anneke Zeldenrust. Ze kreeg ook een beker van Entre Nous. Deze mag ze houden!

De poedelprijs heren won: Jos v.d. Biggelaar.

Die voor dames: Floor Johns.

Alle drie van harte gefeliciteerd!



Ria vertelde dat Bert weer een aparte berekening had bedacht voor bepaalde prijsjes. Daardoor kregen nog een paar leden onverwacht een prijsje, leuk idee hoor!

Ria en Bert, hartstikke bedankt voor de organisatie, net als de leden van Entre Nous. Top dat het ook dit jaar weer heel goed geregeld was.

Graag tot 2023!

Gebed voor vrede en verzoening

Werken en bidden voor vrede en verzoening. In Nederland bestaat een netwerk van kerken en kapellen waar elke week, meestal op vrijdag tussen de middag, gebeden wordt voor vrede en verzoening. Ze zijn lid van de wereldwijde Community of the Cross of Nails.

Cross of Nails

De Coventrygemeenschap heeft zijn wortels in de geschiedenis. De Engelse stad Coventry werd op 14 november 1940 gebombardeerd door de Duitse Luftwaffe. In de ruïnes van de uitgebrande Sint Michaëlskathedraal trof men de volgende dag twee dakspanten die in de vorm van een kruis lagen. Voor de Dean van de kathedraal een teken dat als reactie op de verwoesting niet gekozen moest worden voor vergelding maar voor verzoening. De nieuwe kathedraal is dan ook in de lijn daarvan vormgegeven.

Na de oorlog ontstond een netwerk van plaatsen waar men samen de taal ging spreken van verzoening. Wekelijks klinkt het gebed voor de vrede. Een Cross of Nails, gemaakt van spijkers uit het dak van de verwoeste kathedraal in Coventry staat symbool voor het netwerk.

Vrede in eigen omgeving

Nederland kent een groeiend netwerk van partners waar het Coventrygebed een plek heeft. We kijken daarbij niet alleen terug naar het verleden, maar ook naar morgen: hoe kunnen we in onze snel veranderende wereld vrede en verzoening een plaats bieden.

Den Helder hoort ook bij de plaatsen waar wekelijks wordt gebeden omdat onze stad de zwaarst gebombardeerde stad van Nederland is.

Elke vrijdag om 12.00 uur komen we bij elkaar voor dit gebed en daarna gaan we even koffie drinken en napraten. Deze maand komen wij samen in de Vredeskerk, de volgende 2 maanden maken wij gebruik van de gastvrijheid van de Petrus en Pauluskerk. Kom binnen wandelen en doe mee.

Lies Verberne 0223 683432



Actueel Nieuws KBO-PCOB

In ons afdelingsblad van Den Helder worden we op de hoogte gebracht van wat de KBO in Den Helder organiseert en te melden heeft. Maar hieronder leest u in het kort ook nieuws van de KBO-PCOB en wilt u hier meer over lezen, gaat u dan naar https://www.kbo-pcob.nl/nieuws_of_vraagt_u_het_aan_de_ouderenadviseur: Marijke Verbeek, tel. 759425.

Integraal zorgakkoord zet streep door plannen langer thuis wonen

Het uitgelekte integraal zorgakkoord, waarin staat dat er gekort wordt op huisartsen en wijkverpleging, is een teleurstelling voor senioren. Volgens de Seniorencoalitie, een samenwerking tussen de ouderenbonden KBO-PCOB, ANBO, Koepel Gepensioneerden en NOOM, staat dit akkoord dan ook haaks op het eerder gepresenteerde Programma Wonen, Ondersteuning en Zorg voor Ouderen (WOZO). Daarin schetst minister Helder een gewenst toekomstbeeld met inzet op een sterke basiszorg in de wijk, eigen regie senioren en samen vitaal ouder worden. "Met deze voorgenomen bezuiniging wordt er een streep gezet in de plannen voor langer thuis wonen. Dit kabinet moet snel duidelijk maken waar het voor wil staan, want de zorguitdagingen die er liggen zijn al groot genoeg", aldus de Seniorencoalitie. De Seniorencoalitie wil dat deze conceptversie snel van tafel gaat.

Aanbieden petitie en pensioendebat in Tweede Kamer

Op 6 september biedt de Seniorencoalitie (om half twee 's middags) de petitie "Pas de Pensioenwet aan" aan de voorzitter van de vaste Kamercommissie Sociale zaken en Werkgelegenheid en de pensioenwoordvoerders in de Tweede Kamer. De week daarna debatteert de Tweede Kamer voor de eerste keer over het wetsvoorstel. De komende weken zal via spotjes op alle regionale zenders nog uitgebreid aandacht aan de petitie worden geschonken, zodat het aantal handtekeningen nog verder oploopt. Lees hier meer over onze eisen. Heeft u zelf nog niet getekend? Doe dat dan alsnog, zie <https://www.kbo-pcob.nl/nieuws>

Minder huurtoeslag voor grote groep AOW'ers is onacceptabel

Ruim 80.000 huishoudens met een AOW-uitkering krijgen straks minder huurtoeslag, als de plannen van het kabinet doorgaan. Voor de Seniorencoalitie is dat onbespreekbaar. Het gaat hier om een groep ouderen die qua inkomen al erg kwetsbaar is. Ze krijgen niet voor niets huurtoeslag. De Seniorencoalitie – een samenwerking van de ouderenorganisaties KBO-PCOB, ANBO, Koepel Gepensioneerden en NOOM – vindt dit onbegrijpelijk. De koopkracht van deze groep AOW'ers is al sinds 2010 uitgehold. Met de huidige energiecrisis en de toenemende inflatie neemt hun koopkracht alleen maar verder af.

Uiterste inleverdatum kopij en datum volgend boekje

Uiterste inleverdatum voor het volgende boekje is: zaterdag 17 september 2022. Inleveren van stukken per e-mail naar: redactie@kbodenhelder.nl (LET OP! Dit is het nieuwe e-mailadres). Het volgende KBO-afdelingsblad zal tussen donderdag 29 september en maandag 3 oktober 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 2022

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 6 maanden** voor het verlopen van de geldigheid van uw rijbewijs. Het kan op 3 manieren via uw DigiD op de site van het CBR, of via het gemeentehuis. De keuring kan gedaan worden door de Rijbewijskeuringsarts. Een afspraak bij de keuringsarts kunt u maken bij www.regelzorg.nl / tel.: 088-2323300 tijdens kantooruren. Maar ook via www.rijbewijskeuringsarts.nl tel.: 085-0180800. De prijs van de keuring is 55 euro. Evt. korting via de KBO-PCOB is variabel en afhankelijk van de locatie / organisatie.

KBO Belastinghulp, Zorg- en/of Huurtoeslag:

Via e-mail: belastinghulp@kbodenhelder.nl

A. van de Walle	Buys Ballotstraat 24	Den Helder	tel. 06-40162520
A. Ufkes	Marsdiepstraat 171	Den Helder	tel. 0223-620064
B. de Kleijn	Boterzwin 4408a	Julianadorp	tel. 0223-627359
I. Koopman-Dekker	Julianaplein 78	Den Helder	tel. 06-48120177

Ambulance, Politie, Brandweer bij spoed

Politie, niet urgent	tel. 0900-8844
Centrale huisartsenpost	tel. 0223-670470
Noordwest Ziekenhuisgroep, locatie Den Helder	tel. 0223-696969
KBO-PCOB Servicetelefoon ma-do 10.00-13.00 uur	tel. 030-3400655
KBO-PCOB Juristen/Pensioentel. wo-do 13.00-15.00uur	tel. 030-3400655
Slachtofferhulp	tel. 0900-0101
Steunpunt Mantelzorg	tel. 0223-747009
Steunpunt huiselijk geweld	tel. 06-41175098
Thuiszorg Omring	tel. 088-2068910
DOC-Team	tel. 0223-648100
Notaris mevr. mr. E.M.T. Arrindell - voor al uw vragen!	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