

KBO DEN HELDER

Katholieke Bond van Ouderen



Afdelingsblad

Juli/Augustus2022



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

Bestuur KBO, afdeling 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
Anneke van Os-Creemers, contactpersoon
E-mail: ledencontact@kbodenhelder.nl

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

Marga Kaandorp, voorzitter
Kruiszwijn 2305
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!

Vanaf de uitgave van dit blad, gelden de nieuwe email-adressen. De oude blijven nog wel even actief. Maar gebruikt u a.u.b. nu de nieuwe!
Dank u wel,
Het bestuur.

06 2031 8643
1788AS Julianadorp

0223-645410
1788LW Julianadorp

06 1231 6655/0223-6455533
1788KZ Julianadorp

0223-645410
1788LW Julianadorp

Van de voorzitter

De zomer heeft officieel zijn intrede gedaan op 21 juni jl. Dat betekent dat de langste dag maar ook de kortste nacht, weer voorbij zijn voor ons allemaal. Ik hoop dat u allemaal geniet van iedere mooie dag die deze zomer gaat geven. Wat is er weer veel gebeurd. Mooie en mindere mooie momenten kruisen uw, maar ook mijn leven.



Als ik terugkijk naar de maand juni heb ik weer heel veel bijzondere en dankbare momenten kunnen delen met u als lid van KBO Den Helder. Wat heeft de commissie reizen een geweldige week verzorgd in het Zwarte Woud. Een bijzondere mooie busreis door prachtige natuur met allemaal blije gezichten. Compliment voor Thea en Marijke, onze reisgidsen, die dag en nacht klaar stonden. Als voorzitter van uw KBO heb ook ik genoten van de reis naar het Zwarte Woud. Tijdens deze reis heb ik met nog meer lieve leden van onze KBO Den Helder kennis kunnen maken. De eigenschappen van onze KBO: Kracht, Verbindend en Ondernemend kwamen deze reis ook goed tot zijn recht. Maar ook de inzet van de vrijwilligers bij onze andere commissies zijn prijzenswaardig. De voorlichtingsmiddag door de brandweer was super geregeld en heeft velen van u doen besluiten om er bij te zijn. Ik dank de vrijwilligers en u allen voor het meedenken hierover en dat u tijd heeft willen vrijmaken voor dit oh zo belangrijke onderwerp.

De komende maanden wordt het een beetje stil om ons heen. De vakantie staat voor de deur. Veel verenigingen sluiten even hun deuren tot september. Vele activiteiten worden op een laag pitje gezet. Kinderen, familie en burens zijn even uit uw zicht. Onze commissie activiteiten heeft haar kracht voor de komende vakantieperiode reeds gebundeld en biedt voor eenieder onder ons een gevarieerd programma aan om samen leuke dingen te kunnen ondernemen. Daardoor kunnen wij verbonden blijven met elkaar. Ik hoop dan ook dat u, als dat bij u uitkomt, aan deze activiteiten deelneemt.

Ik denk aan u allen en ben dankbaar en blij met u allemaal. Denk om uw gezondheid. Wees ook nu nog steeds alert voor het coronavirus. Het is niet weg. Zorg dat u veilig bent en blijft, zodat u een mooie zomer doormaakt.

Ik wens u allen veel leesplezier en inspiratie.



Warme groet van
Floor Johns
Carpe Diem.

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

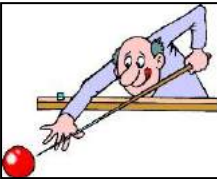
We hebben al prachtig weer achter de rug, maar hopelijk ook nog veel voor de boeg. Hierdoor konden onze zomerse buitenactiviteiten gelukkig doorgaan. U leest de verslagen ervan verderop in ons afdelingsblad.

Voor de maanden juli en augustus staan ook weer mooie activiteiten gepland. We hebben besloten geen zomerprogramma meer op te zetten omdat er soms wat weinig belangstelling is, maar wel wat losse activiteiten.

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 1 juli: klaverjassen, keezen en biljarten. 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 16 sept.



- Woensdag 13 juli: 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 14 sept. NIEUW: vanaf 28 sept. als proef **ook in Julianadorp!** Volgend boekje meer!

- Vrijdag 29 juli: Hortus Overzee. Voor de natuurliefhebbers een uitje naar de vroegere Oranjerie met mooie Japanse tuinen en kassen. Zie bladz. 7.

- Donderdag 18 augustus: De jaarlijkse **KBO-jeu de boulesmiddag.** Zoals altijd op de banen van jeu de boulesvereniging Entre Nous. Zie bladz. 9.

- Woensdag 24 augustus: Gaat u mee naar consuminderhuis Het Fundament? De vrijwilligers daar vertellen u graag meer over hun doelstellingen. U krijgt een rondleiding door het gebouw en de tuinen. Zie bladz. 11.

- Vrijdag 2 september: wandeling door de Visbuurt met Jan Kikkert. Na de diavoorstelling over deze wijk, nu eindelijk de wandeling. Zie bladz. 13.

- Vrijdag 23 september: Samen uit eten in de Pannenkoekenvallei. Alvast noteren in uw agenda. Meer info en aanmelden in volgend boekje.



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

Bezoek aan de Hortus Overzee (Oranjerie)

Op vrijdag 29 juli



“Ontmoeting der Stroomen” is het thema van de Japanse Tuin in Hortus Overzee. U kunt er -rustig wandelend en zittend- genieten van karakteristieke elementen van het Nederlandse en het Japanse landschap.



We zijn er al eens eerder met u geweest, in deze ‘geheime tuinen van Den Helder’ maar het ziet er altijd zo mooi uit...je kunt er wel ieder jaar naartoe. Door de vrijwilligers wordt veel werk verricht waardoor de Japanse tuinen en kassen er steeds mooier en ook anders uit zien.

Natuurlijk kunnen we u verwijzen naar hun website, maar het is veel gezelliger om met **een groep liefhebbers de tuinen en kassen** te bezoeken. Het terrein is rollatorvriendelijk en er is een aangepast toilet.

Als afsluiting drinken we een lekker **kopje koffie/thee** voor eigen rekening met, als u wilt, een lekker taartje. Natuurlijk met uitzicht op de mooie bloemen en planten.

Bent u een liefhebber van mooie natuur?
Komt u dan gezellig naar deze activiteit.

Vrijdag 29 juli – de Hortus Overzee aan de Soembastraat 83

Start: om 13.30 uur

Kosten: € 8,00 p.p. voor de entree + eventuele consumptie.

Opgeven is verplicht (anders kunnen wij u niet afbellen bij slecht weer).

Telefonisch tot uiterlijk 28 juli bij Marty Driehuis: 06 2031 8643.

Graag tot dan!



TAXI DEN HELDER

06 208 208 06

www.taxidenhelder.com

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



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

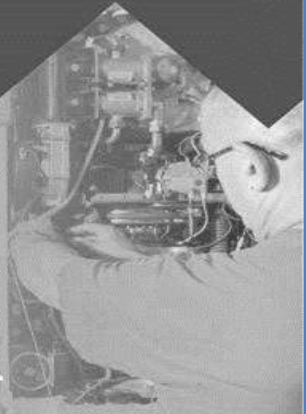


**Wilms
onderhoud-
storing**

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

De jaarlijkse Jeu de boulesmiddag

Als het weer het toelaat gaan wij weer onze jeu de boulesmiddag organiseren. En wel op:

donderdagmiddag 18 augustus a.s.

We gaan dan met elkaar de strijd weer aan!

We verwachten een goede opkomst (we hebben minimaal 20 deelnemers nodig om rond te kunnen komen!)

dus doe jullie best!

De bekerwinnaars van het vorige jaar zullen hun beker komen verdedigen; dat belooft weer een spannende middag te worden! Iedereen zal zijn best gaan doen om dit te voorkomen moet je maar rekenen!

We kijken dus met veel zin uit naar deze geweldige middag.

Wij spelen natuurlijk weer op de banen van de Jeu de Boulesvereniging "Entre Nous" aan het Schapendijkje en hopen dat we op u mogen rekenen!



Deze middag is voor **alle KBO-leden, supporters en toeschouwers!**

Wilt u met ons meedoen of kennismaken met het spel, schroom dan niet en geef u op voor deze oergezellige middag, **u bent van harte welkom!**

Om 13.30 uur is er ontvangst met koffie/thee en wat lekkers erbij!

Om 14.00 uur is de aanvang van het spel.

Alle deelnemers worden willekeurig ingedeeld. Per baan spelen er 2 koppels van twee spelers tegen elkaar en worden er 2 wedstrijden gespeeld: één voor de pauze en één na de pauze.

Tijdens de pauze is er een drankje en een lekker hapje!!

De prijsuitreiking zal om **16.00 uur zijn.**

Voor iedere deelnemer zijn er boules-sets aanwezig, maar u mag ook uw eigen set meenemen! Ook niet-leden en toeschouwers zijn van harte welkom. Er is plaats voor iedereen; er zijn voldoende stoelen op het terras aanwezig, zodat u mee kunt leven met het spel.

Let op: u kunt zich alleen opgeven bij Bert en Ria Beentjes:

Tel. 0226-785366.

De kosten zijn € 10,00 voor leden, € 11,00 voor niet-leden en € 8,00 voor de toeschouwers en supporters.

Dit is inclusief koffie, koekje, drankje, hapje en jeu de boules.

Graag met gepast geld betalen a.u.b.! U krijgt bij binnenkomst **2 bonnen** voor koffie en het drankje in de pauze.

We zien u graag op 18 augustus op de banen van Entre Nous aan het Schapendijkje. Groet van Ria en Bert

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



Woensdag 24 augustus gaan we op bezoek in het



Het Fundament is een mooi en gezellig kenniscentrum, waar je alles kunt leren wat te maken heeft met consuminderen. Dit staat voor anders consumeren. De vrijwilligers en medewerkers van het Fundament praten nog liever over **bewust consumeren**. Hergebruiken, repareren en niet onnodig weggoien, maar kijken of iets een tweede leven kan krijgen. Goed voor het milieu, maar vooral ook voor de portemonnee.

De activiteiten die georganiseerd worden zijn divers:

- er is een moestuin voor natuurlijk tuinieren + een stiltetuin met labyrinth;
 - er is een naaiatelier waar mensen een basiscursus naaien krijgen;
 - er worden workshops koken en bakken gegeven;
 - er wordt geleerd hoe je op een goedkope manier cadeautjes kunt maken.
 - er is ook een repaircafé om samen kapotte spullen te (laten) repareren.
- Dit alles wordt gedaan **zonder kosten** te maken.



De activiteitencommissie nodigt u uit om een kijkje te nemen in dit gezellige centrum aan **de Dintelstraat 153**.

Het centrum is geschikt voor een rollator. Het nodigt uit tot deelnemen aan bovengenoemde activiteiten. U kunt er ook kleine zelfgemaakte cadeautjes kopen.

U krijgt er een interessante rondleiding met uitleg, koffie in de pauze en een kleine workshop bloemschikken als afsluiting.

Er zijn geen kosten aan verbonden. Wel vragen we u voor de workshop bloemschikken **zelf een klein schaalpje/bakje mee te nemen**. Oase en bloemen/groen uit de tuin krijgt u daar.

Het Fundament aan de Dintelstraat 153 (het voormalig kleindierengebouw van H&O).

Op woensdag 24 augustus om 13.30 uur.

Opgeven voor 23 augustus, telefonisch bij Marja Steffens:

06 1231 6655 / 0223 645533 of via mail: me.steffens@hotmail.com

Ruzie in de familie?

Hopelijk komt het niet zo ver!

Wij helpen u graag
bij het vastleggen
van uw testament.

- tel.: (0223) 6720 100
- 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!

Vrijdag 2 september: Wandeling door de Visbuurt o.l.v. de heer Jan Kikkert

In 2020 heeft Jan Kikkert een presentatie gehouden in buurthuis West End over de Visbuurt. Daarna kwam er corona en kon er niet gelopen worden. Die wandeling door dit stukje Den Helder gaan **we nu wel doen**. Jan Kikkert heeft ons al gebeld. Hij heeft **er reuze veel zin** in!!



Bent u goed ter been, maar gebruikt u wel een rollator? Ook dan bent u van harte welkom.

Startplaats: Verzamelen om 14.00 uur bij Verenigingsgebouw De Jutter aan de Spoorgracht 5A.

Aan het eind van de wandeling willen we napraten onder het genot van koffie/thee of iets anders; **dit is wel voor eigen rekening.**

Kosten: KBO-leden € 2,00; niet-leden € 3,00.

Deze eigen bijdrage komt ten goede aan de Helderse Vereniging voor Sociale Geschiedenis.

Aanmelden verplicht bij Ria en Bert Beentjes, tel.: 0226-785366; Graag tot dan!



Bijdrage van Wilma

Als ik naar mezelf kijk dan ben ik redelijk tevreden. Ach ja, natuurlijk zijn er altijd dingen aan mijn lijf die ik minder vind maar om dat te laten veranderen is geen optie. Het hoort bij me.



Wel heb ik lange tijd moeite met mijn lengte gehad. Ik stak altijd ver boven iedereen uit. En door die lengte heb ik ook vaak last van mijn rug. Maar daar is dan weer niets aan te doen, leek mij. Totdat ik weer eens een bezoek bracht aan mijn huisarts met mijn rugklachten. Het leek hem een goed idee om eens de Mensendieck therapie te proberen. Deze therapie kon naar zijns inziens hopelijk mijn houding verbeteren. Ik moet toegeven, door mijn lengte liep ik wel een beetje voorover. Ik hoopte dat ik daardoor iets kleiner zou lijken.

Mensendieck

Mensendieck..... dat is het best voor je volgens mijn huisarts. Zo vaak en veel last van je rug!!! Misschien helpt het wel als we proberen je houding te verbeteren! En wat bewustwording van je lijf kan misschien ook geen kwaad. Ik vertrek met een briefje voor een verwijzing naar Mensendieck therapie.

Ik maak een afspraak met de therapeute. Op het moment dat ik aankom vraagt ze me uit te kleden. Slip en bh mogen aanblijven. . . En daar sta ik dan in een grote lege ruimte..... Voor een giga-grote spiegel die een hele wand bestrijkt. 'Zooooooo'...denk ik daar sta ik dan. Hier kan ik dus echt niet om mezelf heen. Dit is wel heel confronterend!

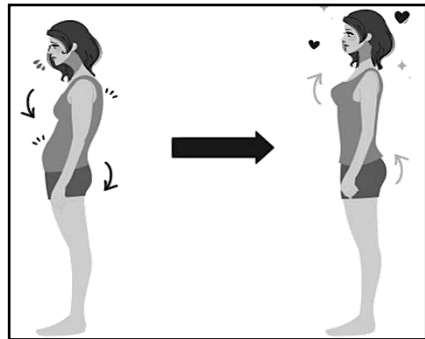
De therapeute vraagt me midden in de ruimte te blijven staan en me een kwart slag te draaien zodat ik schuin voor de spiegel sta. Ik begrijp dat dit de beste positie is om mijn houding goed te kunnen zien. En vervolgens vraagt ze me:

"Wat zie je nou als je jezelf zo in de spiegel ziet?"

Ja denk ik, wat zie ik? Het enige dat

ik kan zien ...is mijn lijf in zijn totaliteit.... Van top tot teen.

En dan gefocust op mijn lijf antwoord ik: "Ik zie heeeeeeel veeeeel Wilma!!!"



Uiteindelijk, door me bewust te worden van mijn houding tijdens de Mensendieck therapie, ben ik rechtop gaan staan. Op het moment dat mijn paspoort moest worden verlengd kwam er i.p.v. 1.84 m, 1.87 m te staan. En niet te vergeten. Het heeft mijn houding stukken verbeterd en daardoor had ik ook minder rugproblemen.

Groet van Wilma Wilman

Ledenadministratie

Nieuwe leden:

| | |
|----------------------------------|---|
| Mevr. C.M. Sjoukema-Tensen | Hendrik Baskeweg 31 1785 MA Den Helder |
| Mevr. N. Verresen-Bontes | Dijkschouwerslaan 103 1785 HP Den Helder |
| Mevr. M. van der Linden Vooren | G.P. Blankmanstraat 182 1785 CL Den Helder |
| Dhr. M.R.M. Spetter | Boterzwin 2106 |
| Mevr. A.M. Spetter | 1788 WB Julianadorp |
| Mevr. A.E.M. van der Horst | Muntenerf 17 1764 AP Breezand |
| Dhr. P.C.C.J. van der Wielen | Molukkenstraat 77 |
| Mevr. C.H. van der Wielen-Visser | 1782 DN Den Helder |



Wij ontvingen bericht van overlijden van onderstaande leden:

Mevrouw P.H.M. Jansen-Peeters

Mevrouw T. Mulder-van Alteren

Mevrouw L. Kroon-Henkes

Mevrouw E.M.C. Philip-de Beer

Mevrouw A.M. Tabeling-Plieger

Wij wensen de families sterkte bij het verwerken
van het verlies.



Nieuws van de Commissie Reizen

De maand juni is weer voorbij gevlogen met allerlei activiteiten voor u en wellicht ook voor belangstellenden die altijd van harte welkom zijn bij de KBO. De deelnemers aan de vakantieweek naar het Zwarte Woud kwamen vol mooie herinneringen terug. Het waren mooie maar ook warme dagen en er waren wat minpuntjes. Edoch de bovenste beste sfeer en gezelligheid en daarbij alle mooie plekken die bezocht werden deed het minder luxe eten snel vergeten. En velen hebben zich weer aangemeld voor een volgende KBO vakantie!

Maar de oproep in het laatste afdelingsblad om u op te geven voor het bezoek aan **de Abdij van Egmond** op donderdag 2 juni leverde niet het gewenste resultaat. Te weinig deelnemers en de 27 leden die zich hadden opgegeven werden gebeld met een teleurstellende mededeling.

Jammer, maar het was misschien niet de juiste tijd voor deze dagtocht!

Toch liever genieten van de zomer en fietsen, wandelen of zitten in uw tuintje? Wij weten het niet maar om deze gelegenheid niet voorbij te laten gaan hebben wij een nieuwe afspraak met de **Abdij van Egmond** gemaakt.



Donderdag 29 september wordt u hetzelfde programma aangeboden voor dezelfde prijs. De dag begint met koffie of thee met lekkers, een rondleiding door de tuin en de kerk van de Abdij. Daarna kunt u het middaggebed bijwonen in de kapel voor we aan tafel gaan voor een heerlijke lunch.

Aansluitend nemen we een kijkje in de kaarsenmakerij of in de Abdijwinkel. De middag wordt afgesloten met een lezing door Leo Feijen, bekend tv-gezicht en kloosterkenner, met als onderwerp

“Jong worden in de herfst van je leven”.

Ons gezelschap wordt van verschillende opstapplaatsen in Den Helder opgehaald en weer teruggebracht door een comfortabele touringcar.

Heeft u belangstelling voor dit bezoek, noteert u dan deze datum op uw kalender of in uw agenda.

In het volgende afdelingsblad dat eind augustus bij u in de bus valt, leest u alle informatie en vind u het aanmeldingsformulier. Heeft u vragen of opmerkingen dan mag u ons gerust bellen of mailen.

Wij hopen op voldoende aanmeldingen om deze dag door te laten gaan.



Dan kijken wij, en met ons 48 deelnemers, uit naar de geheel verzorgde midweek in het Friese Rijs. Van maandag 8 t/m vrijdag 12 augustus hopen wij op aangenaam weer en gaan we genieten van een leuk programma en de gezelligheid van KBO-leden uit Den Helder onder elkaar.

Ons telefoonnummer is deze week slecht bereikbaar. Dan gaan de deelnemers en hun familie even voor. **Heeft u nog belangstelling dan mag u zich aanmelden maar u komt wel op de reservelijst!**

Het duurt nog even maar 30 aanmeldingen zijn al binnen voor die prachtige **vakantie in Oostende**. Van **maandag 12 t/m zondag 18 september** zijn wij te gast in deze Belgische badplaats. Het hotel ligt vlakbij de boulevard en het centrum en heeft een zwembad en wellness centrum.

We maken deze week leuke uitstapjes zoals een dagje Brugge, bezoek aan het indrukwekkende Ieper en een vaartocht van Nieuwpoort naar Diksmuide. Ook Oudenbosch, Sluis en Veere staan op het programma en kort gezegd maken we iedere dag mooie herinneringen.

In het Reisboekje van 2022 leest u het volledige programma en het aanmeldingsformulier.

Heeft u dit boekje niet meer dan kunt de informatie bij ons opvragen via een berichtje op reizen@kbodenhelder.nl of bel met 06-29330488.

Helaas valt de toeslag voor het gebruik van een 2-persoonskamer door 1 persoon wat tegen. Dit mooi gelegen hotel is erg in trek en daarom ook deze toeslag voor de deelnemers die de voorkeur geven alléén op een kamer te slapen. Mocht u in contact willen komen met deelnemers die een kamergenoot of kamergenote zoeken voor deze vakantie neemt u dan contact op met ons telefoonnummer. Wie weet kan er een tijdelijke match van komen.

Voor de leden die de voorkeur geven aan een dagtocht hebben wij een verrassing. Op **donderdag 25 augustus** nodigen wij u uit voor een gezellig dagje uit. Deze dag maken we een vaartocht over de Kager Plassen en een bezoek aan de Porceleynse Fles in Delft. Op bladzijde 18-19 leest u alle informatie en vindt u het aanmeldingsformulier. Dus geef u snel op voor een heerlijke dag weg!



Wij hopen veel leden weer blij te maken met onze plannen. Hierbij een verzoek u zo spoedig mogelijk aan te melden voor alle uitstapjes. Alleen dan kunnen wij snel zekerheid geven of een uitstapje wel of niet door kan gaan. **Een warme zomergroet van Nel, Thea, Ria en Irene.**



Donderdag 25 augustus 2022 dagtocht naar Royal Delft

Het is zomer, we genieten van de heerlijke vakantierust en veel toeristen die onze mooie Kop van Noord Holland bezoeken. We blijven voorzichtig met het coronavirus maar tegelijkertijd willen we ook zo graag nog eens een gezellige dagtocht. Daarom bieden wij u naast de vakanties nog een gezellige dagtocht aan. Wij nodigen u van harte uit voor een dagje uit met de bus op **donderdag 25 augustus** en hopen weer op zo'n dag met een gouden randje!

Op deze dag vertrekken we vanaf het eerste opstappunt om 08.00 uur. Via de diverse opstapplaatsen rijden we naar Warmond waar we aan boord stappen voor een prachtige rondvaart over de Kagerplassen. Genietend van uw koffie met gebak ziet u het groene hart van Zuid Holland op z'n mooist. Sfeervolle dorpjes worden afgewisseld met groene natuurgebieden en onderweg passeert u tientallen molens. Dit wordt anderhalf uur genieten.



Daarna stappen we weer in de bus en gaan op weg naar de Porceleyne Fles in Delft. Een fascinerende plaats waar we een rondleiding krijgen in de fabriek en een kijkje nemen bij de schilders tijdens hun werk. Het decoreren begint met het aanbrengen van de contouren met houtskool waarna de plateelschilders de details uit de vrije hand vormgeven met speciale penselen van marter- en eekhoornhaar. In de showroom is na afloop de hele collectie handbeschilderd, traditioneel en modern Delfts Blauw en souvenirs te bekijken en ook verkrijgbaar. Daarna gaan we weer op weg naar huis maar onderweg stoppen we voor een heerlijk diner. Gaat u met ons mee?

Kosten voor deze dagtocht, inclusief fooi voor de chauffeur:
KBO-leden € 72,50 niet-leden € 80,00 p.p. Maximaal 50 deelnemers.

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

- * Apotheek Julianadorp
- * Maud Barriël- Walvisvaardersweg
- * bushalte Marsdiepstraat t.o. Reus Sport
- * Vredeskerk
- * Station Den Helder centrum
- * Falgacentrum

U kunt zich **tot 10 augustus 2022** 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 25 augustus 2022
Dagtocht naar Royal Delft
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.

Verlag van klaverjassen, keezen en biljarten!!

Op 3 juni jl. was het wederom klaverjassen, keezen en biljarten! Er waren 38 personen aanwezig, waarvan 5 biljarters! Het was dus weer gezellig druk waar we trots op zijn!! We hebben een onwijs leuke middag gehad, waar we ook met veel plezier hebben nagepraat over de vakantie in het Zwarte Woud. We hebben er allemaal zo onwijs veel van genoten! De uitslag van het keezen is geworden: Winnaars Bep en Denise met 22 punten! Laatste waren Ada en Ria met 10 punten!

De uitslag bij het klaverjassen is geworden: Winnaar: Dana met 5862 pnt. Laatste: Jan Coolen 3120 pnt.

Biljarten met een opkomst van 5 personen! Winnaar was Ben en de laatste was Joop. Hierna had Bert nog wat grappigs in petto en dat was: Iedereen die vanaf 12-11-2021 altijd aanwezig was met kaarten, keezen en biljarten (dit ging vanaf de oudste) die moest dobbelen om een prijs in de wacht te slepen! Gooien met een dobbelsteen en op de prijs staat een getal dus wat je hebt gegooid is je prijs!!!! 1^e Piet Kroeze, 2^e Trees Kortekaas, 3^e Jan Ots, 4^e Tiny van Trier, 5^e Ria Zonneveld, 6^e Lammy Kranenburg, 7^e Jan Dienaar, 8^e Joke van der Ploeg, en de 9^e Hans Schell!! Het was een hele geslaagde middag waar wij allemaal veel lol hebben gehad!



Bedankt voor jullie gezellige aanwezigheid en tot de volgende keer!

De volgende middag is vrijdag 1 juli a.s. en daarna weer na de vakantie!! Bert en Ria.

Wandelen met en zonder rollator op Willemsoord

Woensdagmiddag 22 juni zijn we met 9 leden gaan wandelen op Willemsoord. Ook al ben je er vaak geweest, toch is het altijd interessant om daar te zijn. Vanaf restaurant Kunst en Kitchen liepen we over het schuine pad naar de Schorpioen en de Crijnssen. Dan langs de jachthaven over de bruggen naar de bouwplaats, zeg maar geraamte van wat het nieuwe stadhuis moet worden. Aangekomen bij MindsZ zijn we naar binnen gegaan en hebben we lekker door de bijzondere spullen die ze daar hebben, geeneusd.



Daarvandaan rechtsaf, langs het water en de klipper "Morgenster" en het schipperscafé richting Stoom. Langs de terrassen terug naar Kunst en Kitchen waar een tafel voor ons was gereserveerd om nog wat te drinken. Omdat het zo gezellig was heb ik een schaal bittergarnituur aan laten rukken. Daar waren we wel aan toe. Gezellig nog een uurtje gezeten en om 16 uur ging iedereen weer huiswaarts. Een prima middag met mooi weer.



Volgende keer doen we een andere route, Den Helder is zo mooi...Groetjes van Marty



Vakantieweek mei 2022 Wolfach Zuid-Duitsland

Op 20 mei stonden 36 KBO-leden om 6 uur in de ochtend op het plein van de Vredeskerk te wachten op dingen die gingen gebeuren.

Deze dag was het zo ver: een prachtige KBO-reis naar een van de mooiste gebieden van Duitsland, het Zwarte Woud. Stipt op tijd vertrok de bus voor een lange rit met als einddoel Wolfach. Uitgezwaaid door de wegbrengers en de thuisblijvende leden van de reiscommissie.

Deze keer werd de vakantiereis niet begeleid door Nel Donkers maar door



Thea Privée en Marijke Verbeek.

Nel moest noodgedwongen thuisblijven omdat ze haar pols gebroken had bij een val in huis.

Enmaal vertrokken, stelde de chauffeur zich voor: Ed. Evenals Marijke wist hij nog niet zo lang dat hij deze reis zou gaan maken met vitale senioren van KBO Den Helder. Er volgden

wat huishoudelijke mededelingen en er werden afspraken gemaakt over het verloop van deze reisdag. De reis door Nederland verliep voorspoedig en de eerste stop in Duitsland was er voor een heerlijk kopje koffie en een sanitaire stop. Hoe verder wij richting Zuid-Duitsland kwamen veranderde het landschap. Prachtige vergezichten met veel heuvels en zandafgravingen.

In de loop van de middag was het tijd voor de lunch; buiten op het terras was het goed toeven. De temperatuur was heerlijk en dat zou de hele week zo blijven. Tegen 17.00 uur arriveerde de bus bij het hotel. Ed, onze chauffeur, moest er extra zijn best doen om de (vrijwel splinternieuwe) bus te parkeren: hij moest zich door een smal straatje wurmen. Hij zat op 2 cm. van de muur, maar... het lukte hem!

Door het gezellige geroezemoes in de bus en de lekkernijen die werden uitgedeeld, had niemand het gevoel dat wij een reis van bijna 11 uur achter de rug hadden. De kamers werden verdeeld, even opruisen en dan aan tafel.

De eerste reisdag zat erop, sommigen strekten de benen maar de meesten zochten na het eten het terras op om van het uitzicht te genieten en daarna op tijd hun kamer op te zoeken.

Dag 2: Na een goede nachtrust wandelde iedere ochtend een vast groepje en sommigen gingen zwemmen. Na een heerlijk ontbijt werd het tijd voor het eerste uitstapje. Deze dag stond het Zeller Keramiek op het programma. Na een mooie rit zette Ed ons hier vlakbij af. Het Zeller Keramiek staat bekend om de beschilderingen van de kip en de haan.



Er was veel te zien in deze winkel met bijbehorend klein museum; er werd gewikt en gewogen bij het zien van al die moois. Velen namen toch een aandenken mee aan dit uitstapje naar deze winkel.

Daarna werd de reis voortgezet naar Gengenbach. Een gezellige plaats met leuke smalle straatjes, gezellige terrassen en winkeltjes. Maar ook met de schitterende Romeinse St. Mary's kerk. De kerk was prachtig, schitterende beschilderingen op de muren en het plafond. Er waren ook veel oude ornamenten die bij renovaties waren terug gevonden die in een aparte ruimte waren uitgesteld.

Maar ook de tuin achter de kerk was het bezoeken waard. Daarna was het tijd het terras op te zoeken. Na de lunch verkende de meeste KBO-leden de kleine straatjes met prachtige vakhuizen (foto volgende bladzijde) of bezochten de leuke winkeltjes. Na een prachtige route terug, kwamen wij eind van de middag weer terug bij ons hotel.

Op het terras werd er in de avond geoefend met namen van de medereizigers wat veel hilariteit opleverde. Er werd tussendoor veel gelachen waardoor je de namen weer kwijt was.



Tuin van de kerk



Gengenbach, vakwerkhuisen en kerk



De derde dag stond in het teken van een vaartochtje op de Titisee, gelegen in een prachtig natuurgebied. Het meer is ontstaan door de Feldberg Gletsjer en is het hoogst gelegen meer van Duitsland met zeer helder water.

Na een wandeling door de dorpsstraat gingen wij aan boord van de rondvaartboot. Velen genoten van de rondvaart vanaf het terras van de boot maar ook binnen was het goed toeven. Na de rondvaart zochten veel leden het terras op. Tijd voor koffie met Schwarzwälder Kirschtorte of een broodje.

In het bijhorende stadje aan de Titisee was het druk op deze mooie warme dag en de vele winkeltjes verheugden zich op een grote stroom toeristen. Het aanbod van deze winkeltjes was heel divers, en wilde je een typisch Duits souvenir meenemen dan was het aanbod fantastisch. Er waren vooral veel koekoeksklokken en uilen van allerlei materialen te koop. Daarnaast kon je genoeg leuke jurkjes en andere kleding scoren.

Ook waren er veel winkels met echte Duitse lekkernijen zoals heerlijke Schwarzwälder Schinken en andere Duitse worstsoorten.

Op de terugweg naar het hotel reden wij door het Glottertal met smalle wegen, prachtige uitzichten op de bergtoppen met donkere dennenbossen waar dit deel van Duitsland om bekend staat. Op de terugweg bezochten wij nog de St. Peter kloosterkerk. Het was een hele klim om er te komen, maar bij het zien van al het moois en het uitzicht was het zeker de moeite waard.

In de avond speelden wij in de lounge een quiz met simpele maar ook pittige vragen die voor velen nogal wat hoofdbrekers kosten. Maar de bijbehorende prijsjes werden onder dank in ontvangst genomen door het winnende team.



De vierde vakantiedag stond in het teken van een bezoek aan het bloemen eiland Mainau in de Bodensee op de grens van Oostenrijk, Zwitserland en Duitsland. Ook op deze dag stond de zon weer hoog aan de hemel en beloofde het een prachtige dag te worden. Dit bloemeneiland is een subtropisch bloemen en plantenparadijs. Groothertog Frederik I von Baden kocht het in 1853. Hij liet een park aanleggen met vele soorten tropische bomen, die hij merendeels zelf van zijn reizen meebracht. De oudste boom dateert van 1803. Hij maakte van Mainau een uniek park, als een groene draperie rond het slot. Nu is het eiland ondergebracht in een stichting van Graaf en Gravin Bettina Bernadotte. Door een lange loopbrug van 700 meter bereik je dit prachtige bloemeneiland waar je de meest uiteenlopende bloemen, bomen en planten kunt bewonderen. Er zijn mooie kunstwerken gemaakt van planten en bloemen. De Italiaanse bloemen-watertrap liep door een groot deel van het park. Er was een Italiaanse rozentuin en een hortensia- en rhododendronstraat. Je kwam werkelijk ogen te kort en zou er wel 2 dagen in rond kunnen dwalen. Ook aan de inwendige mens wordt op dit eiland gedacht zodat het op veel plaatsen goed rusten was met een hapje/drankje en een prachtig uitzicht.



De Bodensee is inderdaad zo helder en blauw zoals beschreven stond in het reisboekje. Zeker toen in de middag een dreigende onweersbui boven het meer verscheen, was dit goed te zien. Maar gelukkig ging die bui aan ons voorbij en was deze excursie misschien wel het hoogtepunt van onze reis. Terug in het hotel zagen we dat er 2 ooievaars op de kerktoeren (tegenover het hotel) zaten. Ze bleven er 2 dagen.



De vakantiedagen regen zich in een hoog tempo aaneen. Op dag 5 stond er een uitje gepland naar een glasblazerij dichtbij het hotel waar wij verbleven. Helaas was de glasblazerij gesloten. Door de lange coronaperiode was de blazerij niet in gebruik i.v.m. achterstallig onderhoud en dus te riskant om een presentatie te geven. Maar gelukkig was er veel te zien. Prachtige objecten in vele kleuren en een mooie afdeling met handgeblazen kerstartikelen.

Ook kon je zien hoe glaswerk gegraveerd werd en kon je op afstand de grote ovens bewonderen. Het bijbehorende restaurantje werd druk bezocht en de koffie met heerlijke Duitse lekkernijen verving hiermee de demonstratie glasblazen. Het was er dan ook heel gezellig. Onze chauffeur Ed reed met ons een prachtige route met weer scherpe smalle bochten en prachtige vergezichten. Onderweg was het heel gezellig. Er werden verzoeknummers aangevraagd en het belangrijkste was: 'Aan het strand stil en verlaten' wat enthousiast werd



meegezongen. Daarna kwamen we aan in Freudenstadt. Een mooie plaats in het zuiden van het Zwarte Woud. Een stad met vele fontein en een rijke geschiedenis. En voor de liefhebbers heel veel winkels. Er werd geluncht op een van de vele terrassen en velen bezochten de stad en vulden de middag in naar eigen inzicht.

Na het diner werden er veel spelletjes gespeeld.



Het is alweer de 6^e en laatste dag voor een excursie, die ons de watervallen van Triberg zou laten zien. Met aansluitend een demonstratie Schwarzwälder Kirschtorte bakken. De bus werd even buiten Triberg geparkeerd en er werd begonnen aan een korte afdaling richting het dorpje. De watervallen lagen behoorlijk hoog.

Een enkeling waagde zich niet aan deze tocht en bleef heerlijk zitten op een bankje in de zon. De waterval was prachtig maar de klim behoorlijk steil zoals de vele wegen die de afgelopen week genomen moesten worden. Goed voor de kuitspieren was het wel...

maar als je kleine stapjes nam was het goed te doen. En het was echt de moeite waard. Rondom de watervallen was een compleet natuurpark met (als je daar naartoe wilde) roofvogels en bomen met imposante wortelgroei.

Wat een prachtige natuur, met 4 hoogtes om de oorsprong van de waterval te zien.

Iedereen was op tijd voor de demonstratie van het bakken van de lekkerste Duitse Schwarzwälder Kirschtorte.



Het leek wel een van die gemakkelijke taarten die wij ook zelf kunnen bakken als wij weer thuis zijn. Maar gelukkig konden wij ons die moeite besparen: koffie met een flinke punt taart werd ons aangereikt... De taart werd geserveerd zonder kirsch maar de liefhebbers konden dit drankje er rijkelijk overheen laten sproeien.

Daarna weer een klimmetje omhoog op weg naar de bus. Ed reed speciaal voor ons om zodat we de laatste bezienswaardigheid konden bewonderen, de grootste koekoeksklok van het Zwarte Woud. Deze konden wij bewonderen vanuit de bus want ook daar was het steil naar beneden en weer terug.



Afgelopen week hebben wij de koekoeksklok in bijna alle souvenirwinkels kunnen bewonderen. Vele worden nog handmatig gemaakt met prachtige versieringen op het klokkenhuis. Iedere klok met een eigen vogeltje dat koekoek roept zoals hij gebekt is. Deze klokken zijn er in soorten en maten maar zeker ook in prijs.

Terug in het hotel was het tijd voor het inpakken van de koffers want helaas was deze prachtige week morgen alweer voorbij. Na de maaltijden was er nog een drankje op het terras en speelden sommigen nog een spelletje in de lounge. Maar al vroeg werd het stil...

De laatste dag stond het ontbijt gepland op 6.30 en moesten wij vooraf onze koffers in de hal neerzetten. Om 7.30 vertrok de bus met de vele mooie herinneringen weer huiswaarts. Ook de terugreis verliep voorspoedig. Een koffiestop en een gelegenheid om te lunchen bracht ons weer terug in Nederland. Het afscheidsdiner in Houten was gezellig en werd onze chauffeur Ed verrast met een goedgevulde spaarpot als dank voor de veilige reis, de gezellige muziek en de grappen en grollen.

Ook de begeleiding van deze reis werd bedankt met een envelop met inhoud. Na het heerlijke diner bracht Ed ons terug richting Den Helder.

In Zaandam werd Ed vervangen door Fred dit had alles te maken met de reistijden die chauffeurs niet mogen overschrijden.

Na een bedankje van Ed vervolgde wij onze thuisreis waar wij keurig op afgesproken tijd allemaal gezond weer aankwamen.

Ik denk dat wij terug kunnen kijken op een prachtige reis, en op de klik die er onderling was. De mooie excursies, de gezelligheid in de avonduren.

Het samen wandelen in en om Wolfach in de vroege uurtjes door stoere KBO-leden. Het zwemmen in het zwembad van het hotel, en de gezelligheid op het terras op vele momenten.

Een meereizend KBO-lid

Een bedankje aan alle reisgenoten van de reis naar Wolfach

Voor mij was de KBO-reis een cadeautje, voor Nel Donkers een domper.

Bij de vraag of ik haar wilde vervangen heb ik heel even getwijfeld want ik heb altijd geroepen dat ik niet zeker wist of ik dit wel leuk zou vinden.

En of ik hier wel geschikt voor was, maar deze keer had ik geen keus. Thea kon ook niet alleen gaan en de twee andere begeleiders hadden afspraken.

De reis heb ik als fantastisch ervaren. U, leuke en gezellige reisgenoten, hebben hier zeker aan bijgedragen. Het samen met Thea deze reis begeleiden was een feestje. Wat hebben we tussen onze klusjes door veel gelachen en plezier gehad. En wat heeft u als medereizigers gezorgd voor een goed verlopende reis, altijd bent u de gemaakte afspraken nagekomen, nooit iemand te laat bij de bus. Chapeau!!!!!!

Dank voor alle gezelligheid, en voor de attentie aan het einde van de reis.

En wie weet zien wij elkaar nog eens op een andere reis als iemand uitvalt als begeleiding, want ik heb ja gezegd op de reservelijst van de reiscommissie en dat alles dankzij u... en de ervaring die ik daardoor heb opgedaan.

Lieve groet, Marijke Verbeek.



Een mijnheer die ook mee was had een mooie spreuk. Hij had geleerd altijd tòch datgene te doen wat je doen wilt, ook al valt het niet mee. Want:

**Dode vissen gaan mee met de stroom.
Enkel levende vissen kunnen tegen de
stroom in zwemmen!**



Verlag middagje Texelstroomtuinen



Woensdag 15 juni, eindelijk was het zo-
ver. We konden de tuinen bekijken van
de amateurtuindersvereniging
"Texelstroom".

Het weer was ons goedgezind. De zon scheen uitbundig en het was warm.
Vijftien mensen hadden zich opgegeven en nadat iedereen aanwezig was kon
de tocht beginnen.



Jill Voysey, een vervend tui-
nierster en bekend van de Fal-
ga-tuinen, was bereid gevon-
den om enige uitleg te geven
over bepaalde planten. Zij
stond al klaar bij de ingang. Bij
haar gezellige tuin aangekome-
nen gaf ze antwoord op vrag-
en die gesteld werden. We
kregen allemaal een koude
versnapering en plattegrond

van het tuinencomplex zodat we zelf verder konden kijken.

Verderop hoorde Minnie Hendriks, die daar ook een mooie tuin heeft, ons al
aan komen want er werd gezellig gebab-
beld. We kwamen ook langs een tuin waar
net de aardbeien werden geplukt. Ze wer-
den zelfs uitgedeeld aan de blijde dames en
heren. Na de wandeling hebben we lekker
uitgerust met een koud drankje in het
Praathuys aldaar.



Deze activiteit is voor herhaling vatbaar,
misschien volgend jaar? Ik vind van wel.
Groet van Lia Bunschoten



VAKANTIE

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

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

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

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

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

De winnaar van de vorige puzzel is: Cornelis Winter.

Van harte gefeliciteerd, u krijgt uw prijs binnenkort thuis.

De oplossing was: 'Zomer in de bol'.

Voor u weer een woordzoeker

| | | |
|-------------|--------------|--------------|
| AFWASSEN | KAMPVUUR | REIZEN |
| BAGAGEWAGEN | KOELBOX | SCHEERLIJNEN |
| BARBECUE | KOKEN | SLAAPZAK |
| BUITEN | LUCHTBED | SPEELTUIN |
| CARAVAN | LUIFEL | TOILETGEBOUW |
| GASTANK | MARSHMALLOWS | VOORTENT |
| GRAS | NATUUR | VOUWWAGEN |
| GRONDZEIL | PAN | VRIJHEID |
| HAMER | PARASOL | WINDSCHERM |
| HARING | PICKNICKEN | ZON |

Zoals u weet is het de bedoeling dat u de woorden wegstreept in de woordzoeker. De letters die u overhoudt, kunt u invullen in de vakjes eronder. De zin die dan tevoorschijn komt is de oplossing.

Deze oplossing mailt u naar ledencontact@kbodenhelder.nl (Let op: dit is ons nieuwe e-mailadres) of belt u door naar Ria Verbruggen op 06-50489649.

Veel plezier met deze puzzel.



Verslag voorlichtingsmiddag door de brandweer

Per 1 juli 2022 zijn rookmelders in uw huis verplicht; het hoe en waarom werd op deze middag uitgelegd door Ronald Wasch van de veiligheidsregio.

De opkomst voor deze middag was wat teleurstellend, iets meer dan 20 leden hadden zich voor dit belangrijke onderwerp aangemeld.

Voor veel mensen is het uitbreken van een brand iets waar niet dagelijks aan gedacht wordt, laat staan dat er wordt nagedacht over wat te doen als het u overkomt.

Het eerste onderwerp wat Ronald behandelde was "Veilig vluchten" bij brand. De aanwezige leden waren onder de indruk van de korte tijd die er is om veilig te vluchten. De tijd die u hiervoor heeft ligt tussen de 0-3 minuten.

De rookmelders zijn een goede manier om u te waarschuwen als er brand uitbreekt.

Een brand in uw huis komt vaak voor door onvoorzichtig gedrag bij:

- Klussen
- Koken
- Roken en kaarsen
- Oververhitting
- Vuurwerk
- Stofophoping
- Vlam in de pan



Ronald liet foto's zien van bovenstaande mogelijkheden die brand kunnen veroorzaken. Maar er is natuurlijk nog meer.

Jaren geleden toen veel huizen gemeubileerd waren met zware eikenhouten meubels die brandvertragend werken is voorbij. Het moderne huishouden van nu heeft volgens Ronald een hoog "Ikea" gehalte: veel kunststof, of geperst hout. Toch springt er een aantal brand-veroorzakende onderwerpen uit waar wij niet zo snel aan denken.

Wie laadt er niet zijn telefoon, iPad en computer op als hij/zij naar bed gaat? En denkt u na over de plek waar u oplaadt? Deze apparaten opladen op een bank of stoel is zeker geen optie. Het apparaat kan oververhit raken en de bank of stoel kan gaan smeulen. Het opladen in de nacht geeft ook een hoger

verbruik van elektra; want ook al zijn de apparaten opgeladen de elektra slaat niet automatisch af.

Een tweede veroorzaker van brand kan ook de wasdroger zijn; ophopen van stof in de filter of in de bak onder de machine is een regelmatig voorkomende oorzaak. Breekt er door oververhitting brand uit, dan slaan in de regel ook uw stoppen door en kan het pikdonker worden wat uw vluchtroute beperkt.

Als er rookontwikkeling ontstaat, is het zaak om zo laag mogelijk bij de vloer uw vluchtroute te volgen. Inademen van rook kan vluchten beperken.

De rookmelders in uw huis kunnen u helpen om op tijd een veilig heenkomen te vinden bij het uitbreken van brand of bij rookontwikkeling.

De brandweer is er een voorstander van om op iedere etage een rookmelder op te hangen. Huurt u uw huis, dan is de verhuurder verplicht de rookmelders aan u aan te bieden.

Er is nog een advies: Laadt u uw elektrische fiets op in de schuur of garage? Hang ook daar een melder op. En heeft u de omvormer voor het opwekken van energie via zonnepanelen op uw dak op zolder hangen, dan is ook daar een rookmelder een zeer goede optie.

En als laatste: laat apparaten zo min mogelijk stand-by staan.

Er zijn veel verschillende rookmelders; rookmelders die gekoppeld zijn, gaan allemaal tegelijk af als er brand of rook ontstaat.

Deze vorm van melden is veel duurder dan allemaal losse melders. Bent u wat doof en hangt de rookmelder op de overloop? Laat dan uw slaapkamerdeur op een kier staan zodat u op tijd gewaarschuwd kan worden.

Het kan een goed idee zijn de bestaande vluchtroutes in uw huis te controleren in tijd die u nodig heeft om een veilig heenkomen te vinden.

Kijk goed wat de snelste manier is om buiten te komen.

Zorg bij afgesloten deuren dat u snel de sleutel kan vinden.

“Zet nooit de ramen open dit trekt zuurstof aan en wakkert de brand aan”. Verlaat u een ruimte; doe de deur dicht...dit verkleint de kans op een uitslaande brand.

Waar koopt u rookmelders?

Bij de betere bouwmarkt; laat u goed voorlichten.

Bij losse melders; denk om de bijbehorende batterijen.

Bestel de melders bij de Brandwondenstichting. Zij komen ze eventueel ook voor u ophangen. Controleer uw brandverzekering; dit voorkomt veel narigheid als deze niet alles vergoedt.

Maar blijf voorzichtig; een ongelukje met vuur zit in een klein hoekje!

Heeft u nog vragen over dit onderwerp dan kunt u mij bellen.

Marijke Verbeek Tel: 759425

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.

Houd vitamine D in het basispakket Vitamine D hoort in het basispakket thuis. Die boodschap krijgt politiek Den Haag van ons mee in een gezamenlijke brief met apothekersorganisatie KNMP, KBO-Brabant, KWF Kankerbestrijding, Nederlandse Cystic Fibrosis Stichting, Nierpatiënten Vereniging Nederland, Osteoporose Vereniging, Reuma Nederland en de Seniorencoalitie (ANBO, KBO-PCOB, Koepel Gepensioneerden en NOOM). Zij maken zich grote zorgen over de medische, maatschappelijke en financiële gevolgen van uitstroom van vitamine D uit het verzekeringspakket.

Het wordt warm de komende dagen! De afgelopen jaren hebben we steeds te maken gehad met records in het weer. We kunnen er niet omheen dat het klimaat structureel aan het veranderen is en er zullen steeds meer hete zomers komen. Blijf de hitte daarom de baas! Praktische tips zie [kbo-pcob.nl/nieuws/het-wordt-warm-de-komende-dagen/2/](https://www.kbo-pcob.nl/nieuws/het-wordt-warm-de-komende-dagen/2/)

Groep senioren leeft onnodig onder het sociaal minimum Met name veel financieel kwetsbare ouderen maken geen gebruik van overheidsvoorzieningen, zoals zorgtoeslag en huurtoeslag. Terwijl ze daar wel recht op hebben. Dit blijkt uit een rapport van de Nationale Ombudsman, die mede op verzoek van seniorenorganisatie KBO-PCOB hier onderzoek naar heeft gedaan. Ingrid Rep, directeur KBO-PCOB: "Dit rapport bevestigt de signalen die we al langer krijgen: toeslagen worden niet altijd aangevraagd door ouderen die het nodig hebben. Zeker in deze tijden van enorme inflatie en stijgende energieprijzen moet hier meer aandacht voor zijn, want nu leven er senioren onnodig onder het sociaal minimum."

TIP: U kunt via uw (KBO) belastinghulp nadere informatie vragen.



***We wensen u allen een
fijne zomertijd!***

Uiterste inleverdatum kopij en datum volgend boekje

Uiterste inleverdatum voor het volgende boekje is: zaterdag 13 augustus 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 25 en maandag 29 augustus 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 |

tel.112



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