

Schakel

Mei 2024



RUIM 125.000 TEVREDEN KLANTEN GINGEN U VOOR!

BEKEND
VAN TV

Huijer

Slaapcomfort
Slaapcomfort 1828 1828

VERBODEN TOEGANG:
Zwarte Winkel - Breda - 0182 52 65 46
www.huijerslaapcomfort.nl



5.0/5



DRUK
BIJ ONS



MAAK
TOEGANG



100%
MILIEUVRIJ

9.1

4.4/5 (8770) 1828 1828

Winkelwinkels: Groning 0182 - 525 525 | Breda 0182 - 525 525 | Almere 0182 - 525 525 | Breda 0182 - 525 525



**BEDDING
DISCOUNTER**

By Huijer Slaapcomfort



Het perfecte matras
voor iedereen!



voor al uw elektra werkzaamheden

IJSSELSTIJN
installatietechniek bv

- Huisinstallaties (uitbreiding ivm bv nieuwe keuken)
- Bedrijfsinstallaties
- Elektra keuringen volgens NEN 3140
- Intercom/video installaties
- Beveiligings en LED verlichting
- Noodverlichting en rookmelders
- Energiebesparing
- Draaideurautomaten

Voor zowel bedrijven als particulieren

Marconistraat 105, Gouda
Tel. 0182 52 65 46 UNETO-VNI

www.ijssestijn.nl

|



emmaus

Gouda

Kringloopwinkel Emmaus Gouda

Mooie spullen voor een aantrekkelijke prijs.
De opbrengst komt ten bate van goede doelen.

U kunt bij ons spullen afgeven en
wij halen in overleg spullen op.

Zin in leuk vrijwilligerswerk?
Neem contact op of kom langs.

Kringloopwinkel Emmaus
Vest 61
2801 VE Gouda
0182 528 529
info@emmausgouda.nl

EmmausGouda

Open:
donderdag 13:30 - 17:00
vrijdag 13:30 - 17:00
zaterdag 11:00 - 16:00

SCHAKEL, jaargang 35 nr. 143, mei 2024

'Schakel' is het contactorgaan van de KBO, de Katholieke Bond van Ouderen, afdeling Gouda e.o. en verschijnt in maart, mei, juli, oktober en december.

Inhoud

	pagina
Algemene Ledenvergadering 24 mei 2024	4
Hoe verder met KBO Gouda?	5
De zachte krachten	6
Gehandicaptenparkeerkaart	7
Weinig belangstelling voor medicijngebruik	7
Bezoek aan De Twee Hoeven 27 juni	8
Een grasmat en brood op de plank	9
Stap mee in Gouda	10
Enthousiaste Boreftse Zangers	11
Belangrijke telefoonnummers	12
Bibliotheek Gouda en senioren	13
Ledenvoordeel KBO Zuid-Holland	14
Agenda	15

Volgende Schakel: juli 2024. Kopij uiterlijk 15 juni.

BESTUUR KBO EN REDACTIE SCHAKEL

Voorzitter: Peter Geurts, tel. 525828, p.geurts@xs4all.nl
Secretaris: Koos van Velzen, tel. 525778/06 40714205, inekekoos@online.nl
Penningmeester: Simon Koomen, tel. 06 13708502, simon.koomen@hetnet.nl
Bestuurslid: Ton de Witte, tel. 06 182 27962, witte876@gmail.com

Ledenadministrateur

Roos Lafeber rooslafeber@hotmail.com, tel. 06 40210177

Redactie Schakel

Simon Koomen, Gedenkiaan 11, 2806 KK Gouda, tel. 06 13708502
simon.koomen@hetnet.nl

Website <https://www.kbozuidholland.nl/afdelingen/gouda/>

Ouderen Adviseur

Dolf Taekema tel. 06 18921972 dolftaekema48@gmail.com
Frans Rancuret tel. 06 19930015 fransrancuret@gmail.com

.....
Gironummer van de KBO NL98INGB0009073091

Lidmaatschap van de KBO € 23,00 per persoon per jaar
.....

ALGEMENE LEDENVERGADERING 24 MEI 2024

Geachte leden van de KBO afd. Gouda e.o.,
Wij heten u van harte welkom op de ALV van
de KBO afd. Gouda e.o., die op vrijdag 24 mei
wordt gehouden in de Antoniuszaal, Aalberse-
plein in Gouda. De vergadering start om **13.30 uur** en er is geen dienst van
woord en gebed.



Agenda

- 1 Opening door de voorzitter Peter Geurts
- 2 Mededelingen
- 3 Jaarverslag over 2023 van de secretaris Koos van Velzen (**KV**)
- 4 Financieel jaaroverzicht 2023 door penningmeester Simon Koomen (**SK**)
- 5 Verslag van de kascommissie over 2023 door Gerard van Leyenhorst
- 6 Er wordt een nieuwe reserve gezocht, wie stelt zich beschikbaar?
- 7 Aftreden secretaris Koos van Velzen
- 8 Verkiezing nieuwe secretaris

GEADIGDEN KUNNEN ZICH AANMELDEN

- 9 Hoe verder met KBO Gouda
- 10 Vooruitblik 2024 / 2025
 - 10a Wat wilt 'U' voor soort activiteiten
 - 10b Tevens zoeken wij vrijwilligers voor diverse functies. Meldt u aan!
- 11 Rondvraag
- 12 Sluiting

Na afloop is er voor de liefhebbers de mogelijkheid deel te nemen aan twee ronden gratis BINGO (pen of potlood meebrengen).

Wij, het bestuur, zien uw aanwezigheid met belangstelling tegemoet.

Uw secretaris,
Koos van Velzen

HOE VERDER MET KBO GOUDA?

Gaat KBO Gouda een crisis tegemoet? Het lijkt er wel op. Zoals u in de Schakel hebt kunnen lezen, stijgt de gemiddelde leeftijd en neemt het aantal leden de



afgelopen jaren flink af. Het lijkt moeilijk om die trend te keren. Het voor iedereen toegankelijk maken van lidmaatschap door het handhaven van een lage contributie levert te weinig op. In het verleden zijn ledenwerfacties opgezet (zoals tijdelijk gratis lidmaatschap), maar die hebben niet

veel resultaat opgeleverd. Leden werf je ook door de belangen van de leden de behartigen en aantrekkelijke activiteiten aan te bieden. Dat is niet zo simpel. In Gouda is belangenbehartiging via de ouderenorganisaties (OSO, SSG) door de gemeente buiten spel gezet. Wat betreft het aanbieden van activiteiten geldt dat diverse zijn afgeblazen omdat er te weinig belangstelling voor was (reizen, wandelen, fietsen). Bij de voor vrijwel alle ouderen interessante lezing van de apotheker waren maar zo'n 20 mensen!

Voor de nog wel plaatsvindende activiteiten is voldoende organisatorisch vermogen vereist. Maar daar kan een probleem ontstaan. Het bestuur telt al jaren slechts vier leden, waarvan twee al meer dan vijftien jaar bestuurslid zijn. Nu stapt een bestuurslid op. Dat kan nog net, want volgens de wet zijn er minimaal drie bestuursleden nodig. Maar de daadkracht van het bestuur staat wel op het spel, als er geen nieuw bestuurslid zou komen. Deze situatie is overigens niet uniek voor KBO Gouda. Bij PCOB Gouda speelt hetzelfde probleem van een dalend, verouderend ledenaantal met te weinig bestuursleden. In zijn algemeenheid geldt dat voor veel verenigingen in Nederland.



De vraag ligt dan voor hoe nu verder te gaan. Het volgende is denkbaar:

1) nieuwe bestuursleden: Hulp bij activiteiten (zoals bij de bingo) is uiteraard gewenst, maar niet voldoende. **Het bestuur doet daarom een oproep aan leden om zich beschikbaar te stellen voor het bestuur.**

2) de krachten bundelen: Dat lijkt in tegenspraak met het uiteenvallen van de Unie KBO-PCOB, maar op plaatselijk niveau is misschien meer mogelijk dan landelijk. Met de PCOB Gouda is samenwerking geprobeerd, maar niet goed van de grond gekomen. Misschien is met de SVMH meer mogelijk. **De vraag is hoe ver we daar als KBO mee kunnen en willen komen.**



3) voortmodderen: We kunnen natuurlijk lijdzaam afwachten tot het schip strandt en alleen de bingo en feestjes organiseren. **Willen we dat?** Wel is er voldoende financiële reserve om het nog jaren uit te zingen.

Dit onderwerp staat onder punt 9 van de agenda van de ALV van 24 mei. Het is aan de ALV om de koers te bepalen.

DE ZACHTE KRACHTEN

*De zachte krachten zullen zeker winnen
in 't eind -- dit hoor ik als een innig fluïstren
in mij: zoo 't zweeg zou alle licht verduïstren
alle warmte zou verstarren van binnen.
De machten die de liefde nog omkluïstren
zal zij, allengs voortschrijdend, overwinnen,
dan kan de groote zaligheid beginnen
die w'als onze harten aandachtig luïstren
in alle teederheden ruischen hooren
als in kleine schelpen de groote zee.
Liefde is de zin van 't leven der planeten
en mensche' en diere'. Er is niets wat kan storen
't stijgen tot haar. Dit is het zeeke weten:
naar volmaakte Liefde stijgt alles mee.*



Henriëtte Roland Holst

Uit: Verzonken grenzen, 1918

***het plaatje met de schelpen is door de computer gemaakt met AI: kunstmatige intelligentie.**

GEHANDICAPTENPARKEERKAART

Met ingang van 15 februari jl. is een nieuwe parkeergids verkrijgbaar. De oude gids is hiermee vervallen. De nieuwe gids loopt tot 01-01-2028. Zie ook de website www.parkerenzonderzorgen.nl. Door de stijging van de kosten is de prijs aangepast: €14,95 incl. verzendkosten. Als u een nieuwe parkeergids wilt ontvangen, dan kunt u deze bestellen bij: parkeergids@gmail.com met vermelding van naam, adres, huisnummer, postcode en woonplaats.

WEINIG BELANGSTELLING VOOR MEDICIJNGEBRUIK

Op dinsdag 19 maart was apotheker Corinne Vreugendhil naar de Antoniuszaal gekomen over het een en ander te vertellen over medicijngebruik. De meeste ouderen gebruiken medicijnen. Zo gebruiken 75-plussers vijf keer zoveel medicijnen als de gemiddelde Nederlander. Bijna een miljoen mensen van 65 jaar en ouder gebruikt zelfs dagelijks vijf of meer medicijnen. Je zou dus verwachten dat er veel belangstelling van onze leden voor dit onderwerp



zou zijn, maar dat viel tegen. Slechts ruim 20 personen waren aanwezig bij deze presentatie aan KBO Gouda.

Corinne ging uitgebreid in op het gebruik van medicijnen: hoe er voor te zorgen dat ze regelmatig worden ingenomen, welke bijwerkingen ze kunnen hebben, etc. Wat kost het allemaal? Welke druk legt dit op de gezondheidszorg? Ook de rol van de apotheker kwam aan de orde. Met nadruk stelde ze: durf te vragen bij de apotheker. En op internet kun je terecht bij www.apotheker.nl.

Simon Koomen

Spreuk van de maand

Men ziet alleen de anderen oud worden.

André Malraux

BEZOEK AAN DE TWEE HOEVEN 27 JUNI

Op donderdag 27 juni brengen we een bezoek aan de De Twee Hoeven. Dit is een veehouderij en kaasboerderij op de Steinse-dijk 37 in Haastrecht.



De Twee Hoeven

We worden ontvangen door boerin Willemijn met een heerlijke kop koffie /thee en wat lekkers. Zij zal iets vertellen over de geschiedenis van de boerderij en hoe het daar reilt en zeilt. Daarna maken we een rondgang over dit bedrijf. We zullen

in de kaasmakerij kijken, waar wordt verteld hoe de echte Goudse kaas wordt gemaakt. Ook gaan we naar de stallen waar de koeien staan en daar worden gemolken. Verder kunt u de boerderijwinkel bezoeken en kaas kopen of de vele streekproducten zoals boerenijs, boter, yoghurt en eieren. Ook aan te bevelen zijn de vele soorten kaas van jong naar oud en verschillende soorten kruidenkazen. Na de rondleiding gaan we in de hooiberg genieten van een heerlijk borrelplankje, frisdrank, wijn of bier.

De aanvang van het bezoek is 14.00 uur en zal duren tot ca. 16.30 uur. U kunt daar op eigen gelegenheid naar toe, maar de KBO zal ook vervoer per auto regelen als u daar niet zelf kan komen. U kunt uiteraard ook met het busje komen.



Dit alles biedt KBO Gouda u gratis aan. U moet zich wel vooraf opgeven bij Peter Geurts (tel. 06 30690959, email p.geurts@xs4all.nl). Geef daarbij uw wijze van vervoer aan en of u eventueel beschikbaar bent als chauffeur. Er is plaats voor 35 personen, dus wees er op tijd bij, want vol is vol!

EEN GRASMAT EN.....BROOD OP DE PLANK!

Wat heeft deze titel nu met elkaar te maken? U kent waarschijnlijk wel het gezegde: 'Ze maaien het gras onder mijn voeten vandaan'. Als thema had ik namelijk iets willen schrijven over een broodrecept van vroeger. Laat nu dat onderwerp in het KBO magazine van april staan. Maar niet voor één gat te vangen kan ik u toch wel iets vertellen.



Over het gras gesproken: na onze nattige winter is ons gras mooi opgekomen. Ik zie overal groene taptijtjes, een lust voor het oog. Vroeger legde mijn moeder een deel van het wasgoed op 'de bleek'. Zon en zuurstof deden hun werking. De maandag was toen: wasdag! Voor die dag moest er een gemakkelijke maaltijd bereid worden voor tussen de middag, b.v. bruine bonen. Uit die tijd was bekend het meelgerecht Jan in de zak of wel Broeder. Het is een ouderwets streekgerecht uit West-Friesland. Het bestaat uit meel, gist, eieren, iets zout en melk. Dit wordt door elkaar gemengd, vaak met rozijnen en krenten. Mijn moeder stopte het in een linnen zak, dan dicht knopen en in een met water pan gevulde pan gelegd en zo op het kooktoestel en dan enkele uren tegen de kook aanhouden. Het werd dus een gekookte klomp 'brood'. Vaak werd het opgediend met stroop. Het was een voedzaam gerecht (een beetje zwaar op de maag). In bepaalde streken wordt het nog wel bereid, maar dan in een tulband vorm.

Over brood gesproken, onlangs stond in het AD een artikel: 'Bakker maakt gezonder brood met minder natrium'. Brood moet aan bepaalde normen voldoen. Na veel experimenten kan een deel van natrium vervangen worden door magnesium. Kwaliteit en smaak van het brood blijven dan aan de normen voldoen. Ook in het buitenland kijkt men naar onze zout experimenten, want er wordt wereldwijd te veel zout in voedsel gebruikt. En dan: 'brood op de plank'. Vroeger maakte mijn moeder een kruis over het brood al voor ze het aan sneed. Tegenwoordig is het brood meestal al voor-gesneden. Tot slot:

brood is voor alle mensen op de wereld belangrijk voedsel, helaas niet voor iedereen bereikbaar.

Wij bidden:

‘Geef ons heden ons dagelijks brood’.

Als dat toch eens voor iedereen op de wereld waar kon zijn!

Toos Draisma



STAP MEE IN GOUDA

SPORT•GOUDA en een aantal gezondheidscentra in de wijken Goverwelle, Korte Akkeren, Westergouwe en Gouda Noord slaan hun handen ineen voor een fitte en gezondere toekomst! Dit doen we door samen met deelnemers en zorgverleners iedere week te wandelen. Doe je ook een keer mee met de Stap Mee? Natuurlijk houden we rekening met ieders niveau. Het is dus niet erg, als je (nog) niet zo ver kunt lopen. Deelname aan Stap Mee is gratis!



Er wordt gewandeld op de volgende dagen en locaties:

- **Gouda Oost:** dinsdagochtend 10.30 – 11.30 uur. Verzamelen bij Gezondheidscentrum Goverwelle (Middenmolenplein 1, Gouda).
- **Gouda West:** dinsdagavond 19.00 – 20.00 uur. Verzamelen bij de achteruitgang (kant van de Westerschool) van Gezondheidscentrum Korte Akkeren (Jacob van Lennepkade 3, Gouda).
- **Westergouwe:** dinsdagochtend 09.30 – 10.30 uur. Verzamelen bij Voorzorg Westergouwe (Voorzorg 63, Gouda).
- **Gouda Noord:** donderdagochtend, 10.00 – 11.00 uur. Verzamelen bij De Klup (Bloemendaalseweg 68, Gouda).

Zie ook https://www.sportpuntgouda.nl/stap-mee_2.

ENTHOUSIASTE BOREFTSE ZANGERS

De Boreftse Zangers (BOdegraven REeuwijk) kwamen op zaterdag 24 februari in de Antoniuszaal voor een gezellige middag met muziek. De muziekgroep vormt een gemengd koor van ongeveer 25 zangers. Er werd van alles gezongen: shantyliederen, oude en nieuwe Nederlandse liedjes, meezingers, etc. En dat met muzikale begeleiding van een accordeonist, een drummer en een bassist. Het koor stond onder leiding van een dirigente.

Het enthousiasme van het koor werkte aanstekelijk mensen in het publiek. Er werd volop meegezongen. Nu kwamen er ook vooral liedjes uit de oude doos voorbij, zoals 'Viva Espana', het 'Kleine café aan de haven' en 'Daar bij de waterkant'. Zelfs 'Greetje uit de polder' van Eddy Christiani ontbrak niet.



Al met al een oergezellig middag vonden de 40-50 aanwezige leden.

Simon Koomen

BELANGRIJKE TELEFOONNUMMERS

Algemeen alarmnummer	112
Politie (niet spoedeisend)	0900-8844
Ambulancepost Gouda	0182-560 164
Brandweer Hollands Midden	088-246 5000
Sociaal Team Gouda	088-900 4321
Huisartsenpost Gouda	0182-322 488(buiten kantooruren)
Dienstapoth. Midden Holland	0182-698 820 (buiten kantooruren)
Groene Hart Ziekenhuis	0182-505 050
Vierstroom	0900-9300
Zorgpartners Midden Holland	0182-723 723
Thuiszorgwinkel / Medipoint	088-102 0100
VrijwilligersInformatiePunt	0182 - 588 295 / 588 659 / 588 357
Burennetwerk Gouda	0182-235082 (tussen 9 en 12 uur)
Groene Hart Hopper	0900 - 600 80 08 (algemeen / Info) 0900 99 88 77 8 (reserveren, klantnr. bij de hand houden!)
VervoersPunt Gouda	0182 717 006 (werkdagen 9.00-17.00 uur)
Groene Hart Maaltijdservice	0182-342 453 (08.30 - 12.00 uur)
Wmo loket gem. Gouda	0182 591732
Ouderenvoorlichting gemeente Gouda	140182 ouderenvoorlichting@gouda.nl



Zoekt u een origineel verjaardagscadeau? Geef de jarige een KBO-lidmaatschap cadeau!

Lucas gaat op bezoek bij zijn oma. Het was alweer even geleden.
Oma zegt: 'Wow, Lucas, wat ben jij gegroeid!' Lucas antwoordt:
'Nee hoor, oma. U bent gewoon flink gekrompen!'



BIBLIOTHEEK GOUDA EN SENIOREN

De bibliotheek is er voor iedereen, ook voor mensen die minder mobiel zijn, die moeite hebben met het lezen van kleine letters of die het lastig vinden om met de computer om te gaan. Geldt dat ook voor u? Wij helpen u graag verder.



Wij bieden u het volgende:

**Seniorwebcursussen* In samenwerking met SeniorWeb bieden wij cursussen aan voor de computer, telefoon en de digitale wereld.

**Een vraag over de digitale wereld?* Iedere dinsdag van 10.30 uur tot 12.00 uur is een inloopspreekuur in De Walvis aan de Walvisstraat 1 en in 't Govertje aan de Overturelaan 12. Iedere donderdag van 13.30 uur tot 16.00 uur kunt u terecht bij het inloopspreekuur in ontmoetingscentrum Van Noord aan Lekkenburg 1. Neem als dat mogelijk is het apparaat mee, waar uw vraag over gaat.

**DigiHulplijn* De DigiHulplijn helpt mensen met allerlei digitale vragen verder, zodat iedereen online kan meedoen. Het gratis telefoonnummer 0800-1508 is bereikbaar op maandag t/m vrijdag tussen 8.00 uur en 22.00 uur en op zaterdag tussen 9.00 uur en 18.00 uur. Mailen naar vragen@digihulp.nl kan ook.

**Grootletterboeken* Speciaal voor mensen die minder goed kunnen zien hebben we een uitgebreide collectie grootletterboeken. Deze is te vinden op de eerste verdieping in de Chocoladefabriek, in ontmoetingscentrum Van Noord en in uitleenpunt Goverwelle.

**Bibliotheek aan huis* Is het voor u lastig of (tijdelijk) niet mogelijk om de bibliotheek te bezoeken? Met Bibliotheek aan huis brengen wij de boeken bij u thuis.



LEDENVOORDEEL KBO ZUID-HOLLAND

KBO Zuid-Holland heeft enkele collectieve overeenkomsten afgesloten met een aantrekkelijk ledenvoordeel. U kunt kortingen krijgen op de verzekeringen van Zilveren Kruis en Univé, maar ook op de maaltijdservice van Apetito, de beweegprogramma's van AudioFysio en de Nabestaandenbox.

AudioFysio motiveert u om te blijven bewegen. Op een leuke en doelgerichte manier houdt u uw lichaam energiek en gezond. Met de ingesproken lessen beweegt u met plezier. U kunt kiezen uit beweegprogramma's voor nek, schouders en rug. Als KBO-lid krijgt u 20% korting op alle beweegprogramma's plus een gratis oefensessie.



Apetito bezorgt maaltijden aan huis van de Hollandse keuken tot internationale specialiteiten. U kunt kiezen uit meer dan 130 maaltijden, diverse soepen en desserts. U kunt ook kiezen voor natriumarm, glutenvrij, vegetarisch, halal en gepureerd. U ontvangt u 10% korting op de maaltijden van Apetito.



Na een overlijden moet er veel geregeld worden. De NabestaandenBox is de ideale aanvulling op uw testament. Het is een gebruiksvriendelijk computerprogramma (niet voor tablet of smartphone), dat u begeleidt in het invoeren en opslaan van onder andere: familie en alle belangrijke contacten, gegevens over inkomen, financiën en verzekeringen, bezittingen, gegevens over abonnementen en lidmaatschappen, etc. U kunt de Nabestaandenbox met korting aanschaffen.



Meer informatie? Zie de pagina 'ledenvoordeel' op de website van www.kbozuidholland.nl.



KBO BINGO

De bingo vindt plaats in de Antoniuszaal, Aalberseplein 2, 2805 EG Gouda en begint om 14.00 uur (zaal open om 13.30 uur).

NB: Graag met gepast of klein geld betalen.

Mei	3	17 en 31
Juni	14	28
Juli	12	26

OVERIGE ACTIVITEITEN

24 mei	13.30 uur	ALV KBO + Bingo	Antoniuszaal
27 juni	14.00 uur	De Twee Hoeven	Haastrecht
27 juli	14.00 uur	De Moordzangers	Antoniuszaal

Kijkt u weleens op onze website? Daar vindt u alle informatie over KBO Gouda: www.kbozuidholland.nl/afdelingen en daarna onder G: Gouda.

Word ook lid van de KBO!

Ik geef mij met ingang van op als lid van de KBO afdeling Gouda.

Man

Vrouw



Voorletters:

Achternaam:

Adres:

Postcode en Woonplaats:

huisnr:

Geboortedatum:

Emailadres:

Mailen naar Roos Lafeber: rooslafeber@hotmail.com of inleveren op Groen van Prinsterensingel 17c, 2805 TD Gouda, tel. 06 40210177.

Wilt u als echtpaar lid worden? Dat kan. Vul dan het formulier 2 keer in.



Natuursteenbedrijf
Ben Overkamp b.v.



Grafmonumenten

Bezoek vrijblijvend onze uitgebreide showroom

Vakbekwame levering en verwerking van alle soorten natuursteen.

Gouderaksedijk 42a - 2808 NG Gouda - tel. (0182) 512601 - fax (0182) 580482
e-mail: info@overkamp-natuursteen.nl - www.overkamp-natuursteen.nl



Secretariaat:

Rondohof 31, 2807 PE

tel. 0182-525778

email: inekekoos@online.nl