

Schakel

Juli 2024





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



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 

www.ijsselstijn.nl

 **BEDS**

+31 182 512 370

verkoop@hbeds.nl

Zeugstraat 76A, 2801 JD Gouda

www.hbeds.nl



Grote fysieke showroom
Gratis Bezorging & Montage
Beste Prijsgarantie



Koop Boxsprings,
matrassen en bedden op
www.hbeds.nl

SCHAKEL, jaargang 35 nr. 144, juli 2024

'Schakel' is het contactorgaan van de KBO, afdeling Gouda en omstreken en verschijnt vijf keer per jaar (maart, mei, juli, oktober en december).

Inhoud

	pagina
27 Juli De Moordtzangers	4
4 September: brandweer en Compostella	5
Door een roze bril kijken	5
Hoofdpunten Algemene Ledenvergadering 24 mei 2024	7
KBO Gouda gaat weer 5 dagen op vakantie	8
De zomer is de tijd van alle rozen	9
Blijf alert op fraude	10
Oud zijn	11
Ouderen reageren anders op medicijnen	12
Bonbon workshop 16 oktober	13
Belangrijke telefoonnummers	14
Agenda	15

Volgende Schakel: oktober 2024. Kopij uiterlijk 15 september.

BESTUUR KBO EN REDACTIE SCHAKEL

Voorzitter: Peter Geurts, tel. 525828, p.geurts@xs4all.nl

Secretaris: Ton de Witte, tel. 06 18227962, witte876@gmail.com

Penningmeester: Simon Koomen, tel. 06 13708502, simon.koomen@hetnet.nl

Ledenadministrateur

Roos Lafeber rooslafeber@hotmail.com, tel. 0182 515530

Redactie Schakel

Simon Koomen, Gedenklaan 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 KBO Gouda NL98INGB0009073091

Lidmaatschap van KBO Gouda € 23,00 per persoon per jaar

=====

27 JULI DE MOORDTZANGERS



Het shantykoor De Moordtzangers uit Moordrecht heeft zo'n 30 leden en wordt begeleid door een combo van vijf muzikanten. Het koor kenmerkt zich door een eigen stijl die tot uitdrukking komt door het enthousiasme en plezier, waarmee wordt gezongen en in de interactie met het publiek.

Als shantykoor wordt een liedrepertoire gebracht, waarvan de echte werklie-
deren - de shanty's - een belangrijke onderdeel uitmaken. Daarnaast zijn er
ook andere zeemansliederen en, niet te vergeten, de echte 'meezingers'.

U kunt hiervan meegenieten op 27 juli vanaf 14.00 uur in de Antoniuszaal. De
zaal is om 13.30 uur open.

*Heeft u een voor het eerst een emailadres of is uw emailadres gewijzigd?
Geef het door aan uw KBO-bestuur (simon.koomen@hetnet.nl).*

4 SEPTEMBER: BRANDWEER EN COMPOSTELLA

De Brandweer Gouda zal voor KBO Gouda een presentatie verzorgen met als



thema 'brandbeveiliging in en om uw woning'. Onderwerpen zijn: 'Wat kunnen we zelf doen en wat moeten wij weten? Welke preventie is er mogelijk'. De actuele en voor ons ouderen ook zeker nuttige lezing wordt gegeven door Paul Frijters. Hij zal zijn verhaal vergezeld laten gaan van een demonstratie. Dit onderdeel zal ongeveer een uur duren.

Om ca. 15.00 uur zal Jos van Kersbergen ons iets vertellen met beelden over zijn pelgrimage. Dat is een fantastisch, sappig verhaal over de pelgrimstocht die Jos heeft gemaakt naar Santiago de Compostella in Spanje. Het belooft een prachtige en indrukwekkende presentatie te worden.



De lezingen vinden plaats op **woensdag 4 september** in de Antoniuszaal, 's middags vanaf **14.00 uur**. Het bestuur rekent op een grote opkomst.

DOOR EEN ROZE BRIL KIJKEN.....

De zomerzon nodigt veel mensen uit een zonnebril te dragen als een bescherming voor het felle licht en dat kan ook onze ego strelen. 'Door een roze bril kijken' is afkomstig van 'rooskleurig'. In figuurlijke zin betekent dat: hoopvol. Je ziet alles wat luchtig en optimistisch. Het woord roze komt van roos. De uitdrukking werd bedacht door de Nederlandse schrijver Louis Couperus.

Maar behalve een zonnebril dragen heel veel mensen een bril om zowel veraf als dichtbij te kijken. Het is een geweldige uitvinding. Even een stukje geschiedenis. Rond het jaar 1285 wordt de eerste bril geboren: twee lees-stenen in een houten frame. Een uitvinding door de dominicaan Alessandro di Spina. In het begin hebben brillen alleen nog maar positieve lenzen: glas dat door een

bolling voorwerpen vergroot. Hiermee kan iemand dichtbij scherp zien, maar niet veraf. Lenzen om ook veraf beter te kunnen zien komen pas halverwege de 15^{de} eeuw. De brillen waren toen nog een voorrecht voor monniken, geleerden en de adel. Een zekere Benjamin Franklin vond de bifocale bril uit, waarmee de ene helft voor veraf kijken diende en de andere helft voor dichtbij.



Sinds die tijd is er met de huidige ontwikkeling qua materiaal, glazen en monturen veel vernieuwd, zowel voor praktisch gebruik als wel in de mode. Vooral wat betreft het mode verschijnsel is de keuze bij opticiens heel groot. Zowel kleur als model zijn een aantrekkelijke optie. Zo ontmoette ik iemand die heel slecht kon zien en eigenlijk verschillende brillen nodig had om nog een beetje prettig te functioneren. Hij had zeker wel 4 brillen in 4 verschillende kleuren. Hij droeg een rood montuur voor zijn veraf-kijk-bril, een groene voor tv kijken en een blauw montuur voor lezen. Misschien ook nog wel een roze bril als teken van optimisme.

Toos Draisma



HOOFDPUNTEN ALGEMENE LEDENVERGADERING 24 MEI 2024

Bij deze ALV zijn zo'n 50 leden aanwezig. Na de opening gaat de voorzitter in op de wijzigingen, die zich het afgelopen verenigingsjaar hebben voorgedaan

tussen de Unie KBO en de diverse afdelingen. KBO Gouda gaat nu zelfstandig verder onder de vlag van de provincie. Vervolgens wordt een moment van stilte ingelast om degenen te gedenken die ons afgelopen jaar zijn ontvallen.

De secretaris geeft daarna een overzicht van de activiteiten in 2023. Daarin zijn weer vijf Schakels verschenen. Toos Draisma wordt daarbij even in het zonnetje gezet, omdat ze al meer dan 10 jaar trouw een leuk stukje daarin verzorgt. Via de Schakel communiceert het bestuur met de leden, maar daarvoor zou het ook handig zijn als we van ieder lid het mailadres hebben. Vervolgens komen de financiën aan de orde.



kbo Gouda

Door vermindering van het aantal leden (in 3 jaar tijd van 600 naar 400) worden de inkomsten minder en is er niet alleen in

2023, maar ook in 2024 een aanslag op onze reserves. Omdat we een redelijke spaarrekening hebben, kunnen we wel een stootje dragen. Daar de kascommissie akkoord is, krijgen de penningmeester en het bestuur decharge.

Secretaris Koos van Velzen neemt in deze ALV afscheid na 18 jaar trouwe dienst met onder meer 100 bestuursvergaderingen, 10 weekreizen en het meer dan 6500 maal deponeren van een magazine in de brievenbus. Met een daverend applaus en een bloemenboekje werd Koos bedankt. Hij blijft wel de bingo tot eind 2024 leiden. Het bestuur heeft Ton de Witte bereid gevonden voorlopig het secretariaat over te nemen.

De voorzitter geeft vervolgens een overzicht van de vele activiteiten die dit jaar zijn voorzien: 27 juni naar de Twee Hoeven in Haastrecht, een 5-daagse weekreis naar Zorgvlied en op 4 september een voorlichting over brandpreventie tezamen met een vertelling over een wandeltocht naar Santiago de Compostella. Ook wordt in oktober een bonbon-middag voorzien.

Om 14.40 uur sluit de voorzitter de vergadering. Dat geeft nog voldoende tijd tot 16.00 uur om twee gratis bingo-rondes te houden.

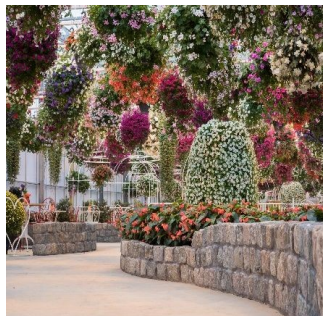
KBO GOUDA GAAT WEER 5 DAGEN OP VAKANTIE



Van **maandag 5 tot vrijdag 9 augustus** verzorgt KBO Gouda een reis naar Villa Nova in Zorgvlied (Drente). Deze vakantie wordt compleet verzorgd met ontbijt, lunch en diner. Er is de hele week gratis koffie en thee (drank is voor eigen rekening). Verder bent u drie middagen met de bus weg en is er een muziekkavond. Dit alles krijgt u

voor de prijs van **€ 585,00** (toeslag 1 persoonskamer € 50,00). In totaal zijn er 25 kamers beschikbaar.

In het kort omvatten de 5 dagen het volgende. Op 5 augustus vertrekt de bus om 12.45 uur vanaf de Bernardflat aan de Koningin Wilhelminaweg. Na aankomst in Zorgvlied is er het diner en is de avond vrij. Dinsdag is er eerst de gelegenheid om de omgeving verkennen. Na de lunch gaan we met de bus naar de Orchideeënhoeve in Luttegeest. Daarna gaan we terug naar het hotel. Na het diner zijn er 's avonds twee rondes Bingo of er kunnen andere activiteiten plaatsvinden zoals kaarten, biljarten, e.d.



Woensdag hebben we na het ontbijt een twee uur durende rondvaart op de Weerribben, een prachtig natuurgebied met veel vogels, water en schattige huisjes. Terug in het hotel is er na het diner een mooie muziekkavond. Donderdag staat na het uitgebreide ontbijtbuffet en de lunch de bus weer klaar voor een middagtocht naar de proefkolonie in Frederiksoord. Een gids zal ons begeleiden naar 200 jaar terug in de tijd om het verhaal te beleven van Johannes van den Bosch en de eerste kolonisten, die in de Vrije Koloniën van Weldadigheid een nieuwe toekomst vonden. Een bijzondere historische erfenis die terug te vinden is in het landschap. Ga op ontdekkingstocht en zie de koloniehuisjes, het kerkje, de mandenmakerij, de bosbouwschool en de tuin-

bouwschool. Na het bezoek brengt de bus ons weer terug naar het hotel voor ons laatste diner, waar we 's avonds vrij zijn om zelf in te vullen. Vrijdag staat de bus klaar om ons naar Gouda te brengen.



Let op: de reis gaat pas door bij minimaal 30 personen. Tot 10 juli kunt u zich aanmelden. Verdere info bij de reiscommissie: Peter Geurts en Ton de Witte

DE ZOMER IS DE TIJD VAN ALLE ROZEN

*De zomer is de tijd van alle rozen
die and're flauwer geuren licht verwinnen,
ze drijven boven op de zomerzinnen
en langs de lippen die heur blad'ren koozen,
wanneer ze langs gaan raak'lings en voellooze
en bladerende om die geuren binnen.*

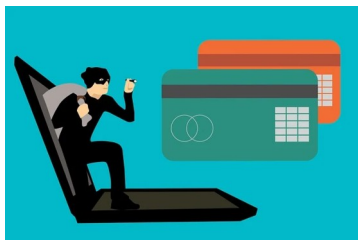


*In den zomer zijn de geuren te minnen
en al het sterkere ligt bestaanlooze.
Ik ga en leg mijn linksche lijf te strekken
in de speelschaduws waar de bladren lekken
onder de struiken van de lage eiken,
ik tel de geuren die er vóórbij vluchten,
de zwakke hemel doet zoo lachend lijken,
in 't gras zijn zooveel talrijke genuchten.*

Herman Gorter

Uit: De school der Poëzie (1948)

BLIJF ALERT OP FRAUDE



Criminelen bedenken steeds nieuwe manieren om je persoonlijke gegevens te ontfutselen om zo bij je geld te komen. Bijvoorbeeld via een valse e-mail, sms of telefoontje. Dus wees alert als iemand naar deze gegevens vraagt.

De bank zal je **nóóit** vragen om:

- *je betaalpas op te sturen of mee te geven.*

Is je betaalpas kapot of moet hij worden vervangen? Knip deze door de chip en gooi de pas weg. Je ontvangt van de bank een nieuwe betaalpas via de post. Geef ook nooit je betaalpas mee aan iemand aan de deur.

- *je beveiligingscodes door te geven.*

Houd je pincodes, inloggegevens en codes van je geheim en geef deze nooit aan anderen, dus ook niet aan de bank.

- *geld over te maken.*

De bank zal je nooit telefonisch of via een link in een sms of e-mail vragen om geld over te maken.

- *via een link in een e-mail of sms in te loggen in Online Bankieren.*

De bank verstuurt nooit e-mails, waarin ze om inloggegevens vragen. Of met het verzoek om via een link in te loggen in Online Bankieren.

- *een kleurcode te scannen die je van iemand anders hebt ontvangen.*

Scan geen kleurcodes van anderen. Gebruik je kleurcodes alleen voor jezelf om in te loggen of mee te ondertekenen.



Zo bescherm je jezelf tegen fraude:

Maak het criminelen niet te gemakkelijk. Weet hoe je jezelf tegen oplichting kunt beschermen. Houd je daarom altijd aan deze vijf veiligheidsregels.

- Houd je beveiligingscodes geheim. Dit zijn je pincode, gegevens of codes om in te loggen bij een bank.
- Laat een ander nooit je betaalpas gebruiken. Leen je betaalpas nooit uit aan anderen en controleer regelmatig of je je betaalpas nog in je bezit hebt. Gebruik je Internetbankieren of een bank App? Beveilig je smartphone, tablet of laptop dan goed.
- Zorg ervoor dat je je smartphone, tablet of laptop van de meest recente software- en beveiligingsupdates voorziet. En beveilig je apparaten met een toegangscode.
- Controleer regelmatig je bankrekening. Controleer minstens elke twee weken de elektronische of papieren afschriften van je bank op eventuele transacties, waarvoor je geen toestemming hebt gegeven.
- Meld incidenten. Denk je dat je het slachtoffer bent geworden van fraude? Neem dan contact met de Fraude helpdesk 088 - 7867372 of je eigen bank.

OUD ZIJN

*Oud zijn is geen zaak van jaren
 Als ik 't even zeggen mag
 Meerd're malen heb ik mensen
 Oud zien worden in één dag*

*Leven is nog zo iets anders
 Dan alleen een rikketik
 'k Heb ook mensen jong zien worden
 In een enkel ogenblik*

Toon Hermans



OUDEREN REAGEREN ANDERS OP MEDICIJNEN

Als u ouder wordt, verandert uw lichaam. Uw spierkracht neemt af, uw huid wordt droger, uw botten worden brozer. En uw lichaam reageert anders op medicijnen. Medicijnen kunnen langer werken en ook anders werken. Dit heeft verschillende oorzaken.

De hoeveelheid lichaamsvocht neemt af en het vetgehalte neemt toe. Dit kan ertoe leiden dat geneesmiddelen die oplossen in water, krachtiger werken. En geneesmiddelen die oplossen in vet, langzamer uit worden gescheiden. De hersenen worden gevoeliger voor de werking van bepaalde medicijnen. Dit verhoogt het risico op bijwerkingen zoals duizeligheid. En de nieren functioneren minder goed. Hierdoor kunnen er te veel medicijnen achter blijven in het bloed. Het medicijn kan zich daardoor ophopen en te sterk werken. Daardoor kunt u meer last krijgen van bijwerkingen. Soms kunnen medicijnen minder goed werken door een verminderde nierfunctie. Bijvoorbeeld antibiotica die worden gebruikt voor een blaasontsteking. Doordat de nieren minder goed werken, komt er minder van het medicijn in de blaas en urinewegen om daar de bacteriën te doden.



75plussers gebruiken ruim vijf keer meer medicijnen dan een gemiddelde Nederlander.

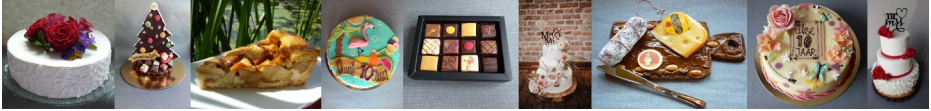
Nog een reden waarom ouderen anders op medicijnen reageren: zij hebben vaak meerdere aandoeningen, waarvoor ze verschillende medicijnen gebruiken. Die medicijnen hebben elk hun eigen bijwerkingen. Daarnaast kan elk medicijn ook een wisselwerking hebben met een van de andere medicijnen.

Het hartmiddel digoxine werkt langer bij ouderen met een verminderde nierfunctie. Dit kan leiden tot misselijkheid, vermoeidheid en diarree.

Uit: Wijs met medicijnen

BONBON WORKSHOP 16 OKTOBER

Op woensdag 16 oktober geven patissiers Femke en Sander uit Reeuwijk een bonbon-workshop aan KBO Gouda. In deze workshop worden verschillende bonbons gemaakt van grondstof tot heerlijke chocolade producten.



We gaan aan de slag met: giandus (noten karamel/ grove praline), verschillende marsepein bonbons, slagroom truffels en chocolade flikken. Met elkaar verzinnen we ook de smaken van de bonbons. We hebben hier diverse likeuren, noten, gedroogde vruchten en kruiden staan. Daarnaast leer je ook de chocolade op de juiste manier te verwerken door te tempereren.

In het kort:

- ontvangst met koffie/ thee + bonbons en chocola uit eigen chocolaterie
- uitleg over chocolade, waar het vandaan komt en hoe het gemaakt wordt met chocolade proeverij
- aan de slag in de chocolaterie met bonbons, truffels en flikken
- frisdrankje tijdens de workshop
- gemaakte producten mogen mee naar huis genomen (zeker 300 gram)
- recepten boekje om thuis ook aan de slag te kunnen.

De workshop start om 14.00 uur in de Antoniuszaal (de zaal is open om 13.30 uur) en zal 2,5 a 3 uur duren.

De kosten voor deelname zijn € 20 per persoon. Als u hierbij wilt zijn, moet u zich uiterlijk 10 oktober hiervoor bij Peter Geurts of Ton de Witte hebben opgegeven en de € 20 hebben betaald (NL98INGB0009073091).

Kijkt u weleens op onze website? Daar vindt u alle informatie over KBO Gouda: <https://www.kbozuidholland.nl/afdelingen/gouda/>

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 88 778 (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!

Er komt een vrouw een kledingwinkel binnen. Ze loopt naar de verkoopster toe en zegt: 'Ik wil graag die jurk in de etalage passen', waarop de verkoopster zegt: 'Mevrouw, we hebben ook pashokjes, hoor!'





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.

Juli	12 vervallen	26
Augustus	9	23
September	6	20
Oktober	4	18

OVERIGE ACTIVITEITEN

27 juni	14.00 uur	De Twee Hoeven	Haastrecht
27 juli	14.00 uur	De Moordzangers	Antoniuszaal
5-9 augustus		Weekreis Villa Nova	Zorgvlied
4 september	14.00 uur	Brandweer/ Compostella	Antoniuszaal
16 oktober	14.00 uur	Bonbon workshop	Antoniuszaal
14 december	14.00 uur	Kerstmiddag	Antoniuszaal

Adreswijzigingen kunt u melden aan Roos Lafeber (tel. 0182 515530 of rooslafeber@versatel.nl). Dat geldt ook voor uw mailadres.

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@versatel.nl of inleveren op Groen van Prinsterensingel 17c, 2805 TD Gouda, tel. 0182 515530.

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



kbo Gouda

Secretariaat:

Middenmolenlaan 73 2807 EA

tel. 06 18227962,

witte876@gmail.com