

# Schakel





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**  
installatietechnik bv

- Huisinstallaties (uitbreiding lvm 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.ijsselstijn.nl](http://www.ijsselstijn.nl)


 **BEDS**

**+31 182 512 370**

**[verkoop@hbeds.nl](mailto:verkoop@hbeds.nl)**

**Zeugstraat 76A, 2801 JD Gouda**

**[www.hbeds.nl](http://www.hbeds.nl)**

 **Grote fysieke showroom**  
**Gratis Bezorging & Montage**  
**Beste Prijsgarantie**



Koop Boxsprings,  
matrassen en bedden op  
**[www.hbeds.nl](http://www.hbeds.nl)**

## SCHAKEL, jaargang 36 nr. 149, juli 2025

'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
Verslag reis KBO Gouda en klaverjasclub mei 2025	4
Wijze apen	6
Chinees/ Indisch eten na presentatie over veiligheid	7
Blijf in balans en voorkom vallen	8
Een rustige ALV	8
Een gezellige senioren karaokeshow	9
Klussenier	10
Muziekshow 'Mooi was die tijd' op 5 juli	11
Levenslessen van ouderen (2)	12
De zomers	13
Belangrijke telefoonnummers	14
Agenda	15

**Volgende Schakel: oktober 2025. Kopij uiterlijk 14 september.**

#### BESTUUR KBO EN REDACTIE SCHAKEL

Voorzitter: Peter Geurts, 06 30690959, p.geurts@xs4all.nl  
Secretaris: Ton de Witte, 06 18227962, witte876@gmail.com  
Penningmeester: Simon Koomen, 06 13708502, simon.koomen@hetnet.nl

#### Ledenadministrateur

Roos Lafeber 06 40210177, rooslafeber@hotmail.com

#### Redactie Schakel

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

#### Ouderen Adviseur

Dolf Taekema 06 18921972 [dolftaekema48@gmail.com](mailto:dolftaekema48@gmail.com)  
Frans Rancuret 06 19930015 [fransrancuret@gmail.com](mailto:fransrancuret@gmail.com)

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

=====  
Gironummer van KBO Gouda NL98INGB0009073091

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

## VERSLAG REIS KBO GOUDA & KLAVERJASCLUB MEI 2025

Van 5 tot en met 9 mei hebben 28 enthousiaste deelnemers van KBO Gouda en de klaverjasclub genoten van een gezellige en goedgevulde midweek. De reis zat vol met leuke uitstapjes, lekker eten en natuurlijk volop gezelligheid.

### ***Maandag 5 mei***

Op maandagochtend vertrokken we gezamenlijk met de bus richting Villa Nova. Onderweg genoten we van een heerlijke lunch in Zeewolde en konden we alvast kennismaken of bijpraten. Na aankomst en het inchecken in het hotel konden we onze spulletjes uitpakken. Daarna stond er een heerlijk drie-gangen menu voor ons klaar.



De eerste avondactiviteit: klaverjassen! Er werd fanatiek gespeeld en veel gelachen – een geslaagde aftrap van de week.

### ***Dinsdag 6 mei***

De dinsdag begon rustig met vrij te besteden tijd in de ochtend. Sommigen trokken er op uit voor een wandeling of een terrasje, terwijl anderen even lekker uitrustten. Na de lunch vertrokken we naar de stoeterij **Swarte Paert** in Hemrik. Deze bijzondere plek bood een mooi inblikje in het leven op de stoeterij en de wereld van Friese paarden.



In de avond was het tijd voor bingo, waarbij er leuke prijsjes te winnen waren. De spanning en vrolijkheid waren groot!

### **Woensdag 7 mei**

Op woensdag stond een prachtige rondvaart door het pittoreske Giethoorn



op het programma. Het weer zat mee en iedereen genoot van de rust, de natuur en de unieke sfeer van het ‘Hollands Venetië’.

's Avonds genoten we van een sfeervolle muziekavond, waarbij er werd meegezongen en zelfs voorzichtig gedanst.

### **Donderdag 8 mei**

Een hoogtepunt op donderdag was het bezoek aan boerin **Agnes**, bekend van de televisie.



Zij ontving ons hartelijk op haar boerderij, waar we een kijkje kregen in het boerenleven. Daarnaast genoten we van een smakelijke proeverij van verschillende soorten advocaat – een ware traktatie voor de liefhebbers! Velen van ons namen wat van de lekkernij mee naar huis.

### **Vrijdag 9 mei**

Helaas komt aan alles een einde. Op vrijdagochtend pakten we de koffers en namen we afscheid van het hotel.

De bus bracht ons terug naar Gouda, maar niet voordat we nog genoten van een afscheidslunch. Moe maar voldaan



stapte iedereen uit met mooie herinneringen aan een geslaagde reis vol plezier en vriendschap. Een woord van dank aan de organisatie!

Peter Geurts en Ton de Witte

## WIJZE APEN

In onze boekenkast staat een beeldje: 'Horen, Zien en Zwijgen'. We kennen vast wel de betekenis, maar waar komt die vandaan? De oorsprong komt van de wijsgeer Confucius, Hij leefde van 551 tot 479 voor Christus in China. Maar waarom de afbeelding 'apen'? Deze dieren waren belangrijk in de religies van China en Japan.

Wat is de betekenis van de drie wijze apen? Ze zijn een Japanse beeldspreuk met het volgende spreekwoordelijke principe: Hoor geen kwaad, zie geen kwaad, spreek geen kwaad. Ook vandaag vormen de drie aapjes een wijze betekenis. Iets horen wat iemand vertelt, kan prettig zijn maar misschien had je dat liever niet gehoord. Als je iets ziet, kan dat je aandacht vragen zowel positief als negatief. En dan zwijgen over iets wat je weet, maar wat je liever niet vertelt.

Eens was ik op een trouwpartij, waarvan de bruid al vanaf de geboorte blind was. Haar bruidegom was slechtziende. Mijn man en ik gingen het bruidspaar feliciteren en opeens zei ze stralend: 'Hoe vind je mijn jurk?' 'Prachtig', zei ik. Ze straalde en zei: 'Dat vind ik zelf ook' en ze streek liefdevol over haar mooie bruidsjurk. Ik was verbaasd en dacht: 'Zonder dat zij met haar ogen kan zien, ziet zij haar bruidsjurk door het voelen van de stof'.

*Elk mens is uniek in het leven,  
met een eigen karakter en gezicht.  
Zo is het een ieder gegeven,  
te leven in het licht.*

Toos Draisma



## CHINEES/ INDISCH ETEN NA PRESENTATIE OVER VEILIGHEID

Na het succes van het stampottenbuffet in buurthuis de Kade in maart 2025 verzorgt KBO Gouda nu voor haar leden op woensdagmiddag 15 oktober een Chinees/ Indische maaltijd, deze keer in de Antoniuszaal.



We beginnen die middag met een presentatie van KBO-lid Dolf Taekema over veiligheid. In de uitgave van de Schakel die u eind september ontvangt, zult u hier meer over kunnen lezen.

De Chinees/ Indische maaltijd volgt daarna tegen het eind van de middag. De maaltijd is **gratis**, maar consumpties zijn voor eigen rekening. We moeten natuurlijk wel weten voor hoeveel personen die maaltijd moet worden opgediend. U moet zich daarom **uiterlijk 8 oktober** opgeven bij Peter Geurts via email [p.geurts@xs4all.nl](mailto:p.geurts@xs4all.nl) of telefonisch 06 30690959.

Datum: 15 oktober.

- Tijd: \*15.00 uur: zaal is open  
\*15.30 – 16.45 uur: presentatie veiligheid  
\*16.45 – 17.15 uur: pauze  
\*17.15 uur: Chinees/ Indische maaltijd

Plaats: Antoniuszaal

Uw bestuur rekt op een hoge opkomst.



het bestuur van KBO-Gouda

\*\*\*\*\*

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

\*\*\*\*\*

## BLIJF IN BALANS EN VOORKOM VALLEN!




Gezond en vitaal ouder worden – dat willen we allemaal. Toch neemt het risico op vallen toe naarmate we ouder worden. Het goede nieuws? U kunt hier zélf iets aan doen! Op [www.sportpuntgouda.nl/valpreventie](http://www.sportpuntgouda.nl/valpreventie) vindt u praktische tips én een handige zelftest om uw persoonlijke valrisico in te schatten. Zo weet u wat uw valrisico is en waar u eventueel op kunt letten.

Wilt u meer weten over bewegen of valpreventie?

Laat dan na het invullen van de test eenvoudig uw gegevens achter – dan neem ik contact met u op. Heeft u andere vragen? Neem gerust contact op via:

 [sabine.slootweg@sportpuntgouda.nl](mailto:sabine.slootweg@sportpuntgouda.nl)

 06 – 82 39 48 36 of 0182 – 590 910

Kent u iemand die moeite heeft met het invullen van de online test? Geen probleem – u kunt hem of haar helpen of gebruikmaken van de papieren versie van de test. Deze ligt op verschillende locaties, waaronder zwembad Het Groenhovenbad en diverse buurthuizen in Gouda.

Samen werken we aan een veilige en vitale toekomst!

### EEN RUSTIGE ALV

Op vrijdagmiddag 16 mei vond de Algemene Leden Vergadering van KBO



Gouda plaats. In zijn inleiding benadrukte Voorzitter Peter Geurts het belang van de deelname van KBO Zuid-Holland in de seniorencoalitie: op die manier kunnen we

de belangen van ouderen in Den Haag voor het voetlicht brengen. In samenhang daarmee belichtte secretaris Ton de Witte de vergelijkbare betekenis van de deelname van KBO Gouda in het Gouds Netwerk voor Ouderen.

Helaas daalt het aantal leden van KBO Gouda snel: van 600 in 2020 naar 350 nu. Penningmeester Simon Koomen gaf aan dat dat ook te merken is in de contributie-ontvangst. Overigens is de afdracht aan – vroeger - de Unie KBO en nu KBO-Zuid-Holland ook flink verminderd, van bijna € 18 naar € 13,50 per lid. Het tekort op de begroting voor dit jaar zal daarmee verminderen. Niettemin zou er ruimte kunnen zijn voor verlaging van de contributie. De vergadering ziet dit echter niet zitten. Daar de kascommissie akkoord is, krijgen de penningmeester en het bestuur decharge.

Om 14.40 uur sloot de voorzitter de vergadering. Dat gaf nog voldoende tijd tot 16.00 uur om twee gratis bingo-rondes te houden. Er waren meer dan voldoende prijsjes met als gevolg dat bijna iedere aanwezige na afloop met een of meer aardigheidjes naar huis ging.

### **EEN GEZELLIGE SENIOREN KARAOKE SHOW**

De term ‘karaoke’ komt uit het Japans en betekent ‘leeg orkest’. Karaoke is een vorm van vermaak, waarbij mensen meezingen met een instrumentale muziekopname. De tekst van het lied wordt op een scherm getoond, zodat de zanger mee kan lezen en volgen. Die teksten worden weergegeven met behulp van een lichtbalk die gelijk met de muziek op gaat. Een synthesizer zorgt voor de muzikale begeleiding. De muziek zelf bevat dus geen zang. Het is de bedoeling dat ieder die wil, zelf zingt.

Op dinsdag 10 juni vond de Senioren Karaoke Show voor KBO Gouda plaats. Theo Elstgeest uit Hoogmade had voor alle aanwezigen een programmaboekje met zo’n 300 liederen. Daaruit kon ieder via een aanvraagbon één of meer van zijn favoriete nummers kiezen, die hij of zij graag wilde meezingen. Die liederen waren deels uit de (hele) oude doos



(Twee motten van Dorus/ Tom Manders) tot meer moderne, meest Nederlandstalige meezingers (Kleine café aan de haven van Vader Abraham).

Voor de (helaas maar) bijna 30 aanwezigen werd het een gezellige zangmiddag. Niet iedereen waagt zich er aan om liedjes solo te zingen met een draadloze microfoon, maar dat hoefde ook niet. Je hoeft ook geen lid te zijn van een koor, want uiteindelijk kan iedereen zingen. En samen met een hele groep zingen met de teksten op een groot scherm is heel gemakkelijk. Er werd dan ook volop meegezongen. Dat gevoegd bij de gratis koffie vooraf en een hapje tussendoor in de pauze maakte het voor de aanwezigen tot een plezierige middag met gezellig samenzijn.

Simon Koomen

### KLUSSENIER

Voor mensen die kleine klusjes in en rond het huis niet meer zelfstandig kunnen uitvoeren, bestaat de mogelijkheid om die pro deo te laten doen. Deze klusjes kunnen bestaan uit bijv. het repareren van verlichting, snoeren, stekkers, contactdozen of andere elektrische apparaten. Maar ook schilder- en timmerwerk, kastdeurtjes die klemmen, of andere hinderlijke zaken die je dagelijks in of rond het huis tegenkomt. Grotere klussen gaan altijd in overleg.



Bel naar Wim Witteman tel. 0182 534228 of 06 38545124.

\*\*\*\*\*

*Onlangs merkte één van de leden op dat KBO Gouda tegenwoordig geen dagreizen meer organiseert. Dat klopt. Het is ook niet zo simpel. Zo'n dagreis moet tegen een betaalbare prijs kunnen plaatsvinden. Dan moet de bus vol genoeg zijn en dat bleek de laatste keren lastig. Maar uw bestuur werkt er aan. Idee is om medio mei 2026 een dagreis te hebben naar Apeldoorn. In de volgende Schakels zult u hier meer over lezen.*

## MUZIEKSHOW 'MOOI WAS DIE TIJD' OP 5 JULI

In deze bijzondere voorstelling neemt zangeres Helen Liebers haar publiek mee op een muzikale reis terug naar de tijd 'toen geluk nog heel gewoon was'. Met haar warme stemgeluid en passie voor muziek brengt zij een mix van:

- Nederlandstalige levensliedjes
- bekende Duitse schlagers
- tijdloze Engelstalige evergreens

Tijdens de show vertolkt Helen op haar eigen, bijzondere wijze klassiekers van



artiesten als ABBA, Pussycat, Maywood, Zangeres Zonder Naam, Mieke, Nicole en meer. Helen verrijkt haar optreden bovendien met enkele van haar eigen liedjes.

Helen komt uit een muzikaal gezin en begon al op 12-jarige leeftijd met zingen. Haar vader, de frontman van het orkest The Sunstreams, bracht haar de liefde voor muziek bij. Na jarenlang de leadzangeres te zijn geweest in een trio schittert Helen sinds 2012 als soloartiest. Met haar unieke stemgeluid en persoonlijke stijl heeft Helen zich ontwikkeld tot een veelgevraagde zangeres. Ze bracht inmiddels zes albums en talloze singles uit, trad op in diverse radio- en tv-programma's en weet met elk optreden haar publiek te ontroeren en te betrekken.

De muziekshow is op **zaterdag 5 juli** van 14.00-16.00 uur in de Antoniuszaal. De zaal is open om half twee.

*Leden van de SVMH zijn ook van harte welkom.*

Het bestuur van KBO Gouda

## LEVENSSLESSEN VAN OUDEREN (2)

Achteraf zouden we veel dingen anders hebben gedaan. 'Als ik dit eerder had geweten dan...' is een veel gehoorde zin. Als je ouderen vraagt naar wat ze de jongere generatie mee zouden willen geven, dan krijg je 50 levenslessen om jezelf aan de wereld te laten zien. Hier volgen lessen 18 – 33.

18. Jezelf vergeven is belangrijker dan vergeven te worden door anderen.
19. Als je elke ochtend wakker wordt met het idee dat je iets moois gaat overkomen die dag, dan zal je zien dat dit vaak klopt.
20. Wees lief voor jezelf.
21. In de meeste gevallen gaat het niet om wat anderen van je denken. Volg je eigen waarheid.
22. Blijven leren is belangrijk. Dompel jezelf vaak onder in nieuwe ervaringen.
23. Eén persoon laten lachen kan de wereld al veranderen.
24. Geniet van je levensreis.
25. Je weet nooit hoe sterk je kan zijn, totdat sterk zijn je enige keuze is.
26. Soms vallen goede dingen uiteen zodat betere dingen samen kunnen komen.
27. Je kunt niet veranderen wat je weigert te zien.
28. Huilen is geen teken van zwakte, maar het lost ook niet altijd je problemen op.
29. Het maakt niet uit hoeveel fouten je maakt of hoe langzaam je vooruit gaat. Je bent iedereen die niets probeert, ver vooruit.
30. Het leven gaat niet over wachten tot de storm voorbij is, maar leren dansen in de regen.
31. Je kunt geweldige lessen leren uit je fouten, zolang je niet bezig bent deze te ontkennen.
32. Stop met je druk te maken over wat anderen van je zullen denken.
33. Als je stopt met het najagen van slechte dingen, kunnen de goede dingen je vangen.



*gelezen op <https://www.hetkanwel.nl/>*

## DE ZOMERS

*Klaprozen, korenbloemen, barstensvolle  
goudgele aren streelden mijn gezicht.  
Groengouden vliegen zoemden een gedicht.  
Rood liet het ooft de appelwangen bollen.*



*Zomernachtdonker is gesmolten licht.  
Niet bang zijn voor kabouters en voor trollen.  
Ze komen 's nachts het grasveld voor je rollen.  
Alleen een dom kind houdt zijn ogen dicht.*



*Zullen wij dit soort zomers nooit meer zien?  
Ging dan het paradijs voorgoed verloren  
omdat wij aan de wereld toebehoren?  
Huil niet, huil niet, de hemel zal misschien  
een zolder in een huis zijn zonder zorgen.  
Daar hebben ze die zomers opgeborgen.*

*Kees Stip  
uit: Au! de rozen bloeien.*

\*\*\*\*\*

*Twee jagers zijn in het bos als één van hen ineen zakt. Hij lijkt  
niet meer te ademen en heeft een wezenloze blik in zijn ogen.  
Zijn maatje pakt snel zijn telefoon en belt 112. Met stokkende  
stem zegt hij: 'Mijn vriend is dood! Wat kan ik doen?'*



*De telefonist antwoordt: 'Rustig aan, ik kan helpen. Om te beginnen moeten  
we zeker weten dat hij dood is.' Er volgt een stilte, daarna klinkt er een ge-  
weerschot. De man komt terug aan de telefoon en zegt: 'Oké, wat nu?'*

## 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!***

\*\*\*\*\*

*Heeft u voor het eerst een emailadres of is uw emailadres gewijzigd? Geef het door aan uw bestuur ([simon.koomen@hetnet.nl](mailto:simon.koomen@hetnet.nl)) of de ledensecretaris. Bij onverwachte wijzigingen in de KBO-activiteiten kunnen we u dan mailen.*

## 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	11	25
augustus	8	12
september	5	19
oktober	3	17 en 31

## OVERIGE KBO ACTIVITEITEN

5 juli	14.00 uur	Muziekshow Helen Liebers	Antoniuszaal
15 oktober	15.30 uur	Veiligheid in huis	Antoniuszaal
15 oktober	17.15 uur	Chinese/ Indische maaltijd	Antoniuszaal

## ACTIVITEITEN SVMH\*

- Elke maandag spelletjesmiddag 14.00-16.00 in Wijkcentrum Van Noord. Kosten voor niet leden € 2,50 incl. een kopje thee of koffie.
- Iedere woensdagmiddag vanaf 13.00 uur Jeu de Boules (Olympia aan de Bodegraafseweg). Meespelen is gratis. Info Stuart 0182 605534.
- Iedere dinsdag en vrijdag fietsen. Info Joke Lammers 0182573732 of Johan de Jong 06 33832280.
- Dagtocht Ooijpolder 19 augustus. Info Carolien Kanters: telefoon 0182-602660 of 06-22008233 en Jannie Mellema 0182-534106 of 06-17804794.

\*(excl. meerdaagse reizen). Zie ook <https://www.svmh-gouda.nl/>.

### **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 JD 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:**

Middenmolenlaan 73 2807 EA

tel. 06 18227962,

witte876@gmail.com