

Schakel

Oktober 2025





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



+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 36 nr. 150, oktober 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
En toen waren er nog maar drie...	4
Valpreventieweek	5
Chinees/ Indisch eten na presentatie over veiligheid	6
De verandering...herfst!	7
Gaan we weer een dagje uit met de bus?	9
Geluk op (vrijwilligers)werk	10
Levenslessen van ouderen (3)	11
Het was een mooie tijd	12
Het ontstaan van de ouderenbeweging in Nederland	13
Belangrijke telefoonnummers	14
Agenda	15

Volgende Schakel: december 2025. Kopij uiterlijk 15 november.

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 en redactie Schakel

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

Ouderen Adviseur

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

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

=====

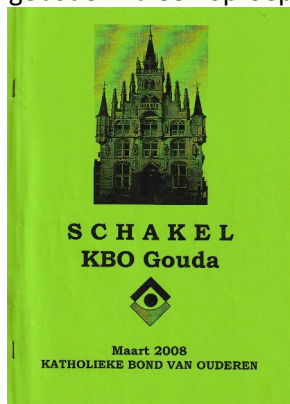
Gironummer van KBO Gouda NL98INGB0009073091

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

=====

EN TOEN WAREN ER NOG MAAR DRIE ...

‘Wij als bestuur zijn zeer tevreden dat twee heren hun diensten hebben aangeboden na een oproep in de vorige Schakel voor hulp bij de distributie van de bladen.... Het is fijn op te merken dat we niet alleen staan en een beroep op de leden kunnen doen. De club is tenslotte van ons allemaal.’



Deze tekst stond in de Schakel van maart 2008. In hetzelfde nummer van maart 2008 is aangegeven dat het bestuur van KBO Gouda bestond uit 9 personen. Daarnaast was er een redactie van de toen 4 keer per jaar uitkomende Schakel van 4 personen. En dat voor een ledenaantal aan het begin van dat jaar van in totaal 1045 personen (overigens deels leden die zo konden deelnemen aan een goedkope collectieve ziektekostenverzekering).

Dat waren nog eens tijden! Dat ging anders in de loop der jaren, bijvoorbeeld in maart 2014. Toen was er een bestuur van nog maar 6 leden voor zo'n 700 leden. In die maand verscheen de Schakel voor het eerst in een nieuw jasje, zoals u die nu kent (eerst zwart-wit, vanaf 2022 in kleur) en dan 5x per jaar. De redactie bestond (al vanaf 2010) uit 1 persoon, zij het dat wel enkele leden trouw teksten bijdragen.

En dan 2025. Het bestuur bestaat nu uit drie personen (waarvan 1 al sinds 2010) voor ongeveer 350 leden. De redactie van de Schakel (inclusief de website) is nog dezelfde ene persoon. En die twee heren die in 2008 in de Schakel werden genoemd voor de distributie van de bladen, doen dat nu na 17 jaar nog steeds!



Het voorgaande laat onverlet de bijdrage van sommige leden aan onze KBO activiteiten (ouderenadviseur, bingo, bodes, e.d.). Maar het tekent wel de **bestuurlijke** situatie, waarin KBO Gouda thans verkeert. Een bestuur dient minimaal uit drie leden te bestaan: voorzitter, secretaris en penningmeester. Al enkele jaren zit KBO Gouda op dit minimum en we worden er niet jonger op.

U kent waarschijnlijk de misdaadroman van Agatha Christie 'Tien kleine negertjes'. Het verhaal gaat over 10 personen die een weekend in een landhuis op een eiland doorbrengen. En dat is het begin van het drama, waarin de een na de ander wordt vermoord en er uiteindelijk niemand overblijft. Zo dramatisch is het uiteraard nog niet bij KBO Gouda, maar de situatie begint wel zorgelijk te worden. Als er op afzienbare termijn geen versterking van het bestuur komt, kan het verhaal bij KBO Gouda op dezelfde manier eindigen als in het boek van Agatha Christie: met 2, 1 en uiteindelijk 0 personen. Dus, wie komt uw bestuur versterken?

Uw bestuur

VALPREVENTIEWEEK

Van **29 september t/m 5 oktober** vragen de overheid en VeiligheidNL extra aandacht voor het voorkomen van valpartijen tijdens de '**Valpreventieweek**', onder andere via de landelijke publiekscommunicatie 'Ik sta sterk'.



Een val kan ingrijpende gevolgen hebben, zelfs als je nog gezond en sterk bent. Terwijl iedereen juist zo lang mogelijk gezond en zelfstandig wil blijven om te genieten. Waarom wil jij sterk blijven staan? Om te blijven dansen, op vakantie te gaan of voor een uitje met familie? Test jouw risico op vallen op www.testjevalrisico.nl en krijg handige tips. Door deze tips te volgen, verklein je de kans op een val.

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. De presentatie heet '24 uur uit het leven van...'. Dat gaat over gewone dagbestedingen. Veel zaken zult u herkennen. Van opstaan, keukenactiviteiten, boodschappen doen, hoe te handelen als iemand aanbelt, hoe te reageren op telefoon- of computerberichten, veilig in huis bewegen, enz.

De Chinees/ Indische maaltijd volgt daarna tegen het eind van de middag. De maaltijd is **gratis** evenals 1 consumptie (overige zijn voor eigen rekening). We moeten natuurlijk wel weten voor hoeveel personen die maaltijd moet worden opgediend. U kunt zich nog tot **uiterlijk 8 oktober** opgeven bij Peter Geurts via email p.geurts@xs4all.nl of telefonisch 06 30690959.

Datum: 15 oktober. Plaats: Antoniuszaal

- 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

Het wordt vast gezellig, want half september hebben zich al meer dan 50 personen opgegeven.



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/>

DE VERANDERING.....HERFST!

Elk seizoen heeft zijn bekoring zo ook de herfst. De bladverkleuring aan de bomen is een wonderbaarlijk proces. De groene bladeren verkleuren naar rood, geel en goudkleurig. De dagen worden korter en dat heeft invloed op de bladeren: minder zonlicht betekent minder voedsel. De temperaturen gaan geleidelijk omlaag, waardoor de productie van groene bladgroenkleurstoffen afneemt. In het kort: de voedselproductie neemt af en door chemische verbindingen ontstaan de nieuwe kleuren, die het blad een scharlakenrode of purper kleur geven.



Met regen en wind vallen de bladeren van de bomen. Er zijn ook bomen die vruchten dragen, o.a. de eiken-, kastanje- en notenbomen. Ook deze vallen eraf. Ik verzamel wat eikels en kastanjes voor een herfststuk. Als ik een rondje door ons natuurgebied loop, kom ik een majestueuze grote vruchtenboom tegen. Ik tel wel 7 grootse takken, gelijkend op de 7-armige kandelaar Menorah. Een stukje geschiedenis: de Menora is een symbool van de Israëlieten en een van de oudste symbolen van het Jodendom. Op onze reis door Israël zagen we een grootse Menora staan voor het Knesset (Parlementsgebouw in Israël). Het symboliseert in het Christendom o.a. de 7 gaven van de H. Geest (later nog iets meer hierover).



Terug naar de notenboom. In een artikel las ik 'noten zijn een gezonde snack'. Ze bevatten vezels, gezonde onverzadigde vetten, vitaminen, mineralen (zoals

calcium, kalium, ijzer), antioxidanten en proteïnen. Een handje noten, liefst ongezoeten, is gezond. In het artikel wordt o.a. gesproken over amandelen, pistache-, macadamia-, cashew- en walnoten. De walnoot doet mij denken aan een voorval uit mijn jeugd. Aan de overkant van onze straat stond een grote boerderij. Vlak bij het woonhuis stond een hele grote walnotenboom. Zodra in de herfst de noten rijp waren, gingen wij met stokken daar naar toe. We gooiden stokken en soms stenen naar de boom om daarna de noten op te rapen. We kregen niet altijd de kans, want de boer was kwaad en joeg ons van zijn erf af. Achteraf wel begrijpelijk want sommige stokken en stenen kwamen op zijn dakpannen terecht met gevolg....! Tot slot een gezond recept voor pizza met walnoten die ik vaak zelf maak.

Toos Draisma

Pizza-recept (vegetarisch 2 pers.)

Vet een vorm in ± 20 cm doorsnee met meel bestuiven. Leg 5 ontdooide roomboter bladerdeeg lapjes kruisgewijs op elkaar met iets meel ertussen en rol uit met een deegrol (pizzadeeg is minder lekker). Bestrijk het deeg met losgeklopt ei en dan even voorbakken op 110 graden ± 8 min. Ondertussen beetje olie in een koekenpan, uitje fruiten, fijngehakte paprika erbij, iets paprikapoeder, 1 lepel rozijnen en 2 lepels grof gehakte ongezoeten walnoten erbij en wat schijfjes champignons. Schep alles om, haal de bodem uit de oven, bestrijk deze met tomatenketchup, doe de vulling erop. Garneer met stukjes kaas b.v. brie, rest losgeklopt ei erover. Baktijd: ± 12 min op 110 graden.

Tip: variatie met tomaat, ham of gehakt..... Eet smakelijk!!



GAAN WE WEER EEN DAGJE UIT MET DE BUS?

Ja, we hebben een mooie dagreis op de planning staan en wel op **7 mei 2026**: de *Koninklijke Wilhelmina tocht*. Die tocht is een boeiende rondrit door Koninklijk Apeldoorn en daarnaast een bezoek



aan een wijndomein. **Maar voordat we dit uitwerken, willen we eerst weten of u hier voldoende belangstelling voor heeft.**

Eerst even hoe de dag er uit kan zien. We vertrekken vanaf 9.00 uur vanaf de Bernardflat in Gouda en rijden richting de Veluwe. Onderweg maken we een stop voor koffie/thee 2x en iets lekkers. We maken een prachtige rondrit met een gids over het Kroondomein en leren alles over dit bijzondere stukje Nederland. Hierna gaan we aan tafel voor een lekkere lunch (koffietafel), waarna we een bezoek brengen aan een wijndomein. En niet zomaar eentje: het is het grootste ommurde wijndomein in Nederland. Van de wijnboer krijgen we uitleg in de wijngaard en een geweldige proeverij met drie wijnen en/of likeuren en (vers gebakken) stokbrood met kruidenboter. Tot slot is er nog gelegenheid tot bezoek aan het winkeltje, waar u een souvenir kan kopen. Aan het einde van de middag zetten we de terugreis in en sluiten we de reis af met een goed 3-gangendiner.

De dagtocht zal € 95,00 kosten. MAAR U BETAALT SLECHTS € 55,00 WANT DE REST BETAALT KBO GOUDA (CA. € 40,00). Als kanttkening geldt overigens wel dat dat deze dagtocht pas doorgaat bij minimaal 36 personen!

Voordat we hiermee aan de slag gaan, willen we daarom als bestuur weten of er voldoende interesse is. Laat daarom **vóór 1 november** Peter Geurts weten of u interesse heeft (mail p.geurts@xs4all.nl of telefonisch 06 30690959). Dit is dus geen definitieve opgave. **Als op 1 november tenminste 36 van onze leden interesse**



hebben getoond, gaan we hiermee verder en komt er in de Schakel van december het inschrijfformulier voor definitieve opgave.

Vriendelijke groet, Peter Geurts,
voorzitter KBO Gouda

GELUK OP (VRIJWILLIGERS)WERK

De werkgroep Zingeving KBO – ANBO-PCOB Zuid-Holland organiseert een themamiddag met lunch over ‘Geluk op (vrijwilligers)werk’. Samen gaan we ontdekken hoe we ons talent kunnen inzetten en geluk vinden in werk en vrijwilligersactiviteiten. Twee vooraanstaande onderzoekers van Leyden Academy laten hun licht schijnen over de waarde van (vrijwilligers)werk na de pensioengerechtigde leeftijd.



De themamiddag is op dinsdag 28 oktober van 12.00-15.15 uur. Kosten € 15,- pp (inclusief lunch) op de Driestar in Gouda. U kunt zich inschrijven via activiteiten@kbozuidholland.nl o.v.v. naam, woonplaats, email, telefoonnr., aantal personen (+ evt. dieetwens). U bevestigt uw deelname door overmaking van € 15,- pp op rekeningnummer NL85RABO0150152779 van KBO Zuid-Holland, o.v.v. Zingeving 28 okt.

VERGEETACHTIG

De 94-jarige schoonmoeder van mijn tante woont nog zelfstandig, maar raakt wat vergeetachtig. Ze belt mijn tante om te vertellen dat ze haar telefoon kwijt is. Wat mijn tante ook probeert uit te leggen - namelijk dat ze hem in haar hand houdt omdat ze aan het bel-len is - helpt niet: ze kan hem echt niet vinden. Uiteindelijk fietst mijn tante naar haar toe. Binnengekomen zit schoonmoeder stralend te wachten: ‘Ik heb hem weer gevonden, hoor! Nadat ik jou had gebeld, zag ik hem op mijn tafeltje naast de stoel liggen!’



Ikje in de NRC van 23-6-2025

LEVENSSLESSEN VAN OUDEREN (3)

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 34 – 50:

34. Je zult moeten accepteren dat sommige dingen nooit de jouwe zullen worden en dat sommige dingen alleen van jou zijn.

35. Henri Ford had het bij het juiste eind toen hij zei: 'Of je nu denkt dat je het wel kan of niet kan, in beide gevallen heb je gelijk'.

36. Wees niet bang om uit je comfortzone te komen. Goede ervaringen en kansen verschijnen als je durft te verliezen.

37. Opgeven is niet altijd een teken van zwakte. Soms betekent het dat je sterk en slim genoeg bent om los te laten.

38. Je kunt nooit 100% zeker weten of iets werkt. Je kunt wel altijd 100% zeker weten dat iets niet werkt, als je niks doet.

39. Wees niet bang voor de toekomst en maak je geen zorgen om het verleden. Het leven is nu. Leef het.

40. Hoe voorzichtig je ook je woorden uitkiest, er zullen altijd mensen zijn die ze ombuigen of verkeerd interpreteren. Durf te zeggen wat je wil zeggen.

41. Het niet krijgen van wat je wil, is soms een kwestie van veel geluk.

42. Als je ergens gepassioneerd over bent, ga er dan voor en maak je niet druk wat anderen hiervan denken. Zo worden dromen werkelijkheid.

43. Als je blijft doen wat je altijd hebt gedaan, blijf je krijgen wat je altijd hebt gekregen.

44. Wat voor en achter ons ligt, zijn kleine zaken in vergelijking met wat er tussen ons ligt.

45. Bid niet als het regent, als je ook niet bidt wanneer de zon schijnt.



46. Het leven gaat niet over een kans krijgen, maar over een kans creëren.
47. Als het makkelijk was, dan zou iedereen het doen.
48. Wees waardevol.
49. Een probleem is een kans om te leren.
50. Wat de situatie ook is, het leven gaat door.

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

HET WAS EEN MOOIE TIJD

Op zaterdag 5 juli trad zangeres Helen Liebers in de Antoniuszaal op voor de leden van KBO Gouda. Zoals de naam van haar show aangaf, nam ze het pu-



blic mee op een muzikale reis terug naar de tijd 'toen geluk nog heel gewoon was'. Helen zong een mix van Nederlandstalige levensliedjes, bekende Duitse schlagers

en tijdloze Engelstalige evergreens. Voorbeelden zijn nummers als van de Zangeres zonder naam ('Ach vaderlief toe drink niet meer') en Maywood ('Mother, how are you today'). Zij zong ook meerdere van de liedjes uit haar eigen repertoire.

De zaal was goed gevuld met ruim 40 KBO-leden. In eerste instantie stond de luidspreker te luid aan. En bij zoveel oudere mensen met gehoorapparaten kwam dat nogal fors over. Maar na bijstelling van de apparatuur klonk de zachte g van Helen welluidend in de oren. Met de gratis koffie en een versnapering in de pauze werd het voor het Goudse KBO publiek een welbestede middag.

Simon Koomen

HET ONTSTAAN VAN DE OUDERENBEWEGING IN NEDERLAND

Het begon allemaal met het idee van een pensioen voor iedereen. Dát is anno 1900 de kerndoelstelling van de Bond voor staatspensioen. Het is een bijzondere doelstelling: het 'iedereen' en het 'staatselément' maken dit pensioen inclusief, want het sluit niemand uit. Armoede op je oude dag kon bijna iedereen treffen, ook de rijkere. De Bond voor Staatspensioen wil deze angst voor de toekomst uitschakelen. De grondleggers van de beweging schrijven in 1899: 'Tallooze mensen gaan den ouderdom met angst tegemoet uit vrees voor armoede, ook zij, die een arbeidzaam en nuttig leven achter zich hebben.' Er is op dat moment dus een sociaal-economisch probleem: hard werken is geen garantie voor geld, eten en een veilig onderkomen.



In de tweede helft van de 19de eeuw treft de industrialisatie vooral oudere arbeiders hard. De Bond, een plattelandsbeweging met nogal wat onderwijzers, dominees en ook burgemeesters, verzet zich tegen de schrijnende situaties. Van 1700 leden in het eerste jaar, groeit de Bond naar 43.000 individuele leden in 1908. Er zijn 309 organisaties lid – van vissersverenigingen tot kerkelijke gemeenten, ziekenfondsen en zangverenigingen.

De Bond voor Staatspensioen is de eerste beweging die opkomt voor ouderen. In 1945 ontstaat de Algemene Bond van Bejaarden, in 1960 de Protestants-Christelijke Ouderenbond (PCOB) en in 1958 de latere Unie Katholieke Ouderenbonden (Unie KBO). Op 6 december 1977 fuseren de Bond voor Staatspensioen en de Algemene Bond van Bejaarden tot de Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen (ANBO). In 2024 komt de fusie ANBO-PCOB tot stand. In 2023 verdwijnt de Unie KBO en blijven regionale KBO's over.

*Dit artikel is een bewerking van een tekst uit
anbo-pcob.nl/over-ons/125-jaar-ouderbeweging-in-nederland/*

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 of de ledensecretaris (simon.koomen@hetnet.nl). 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.



oktober	3	17 en 31
november	14	28
december	12	

OVERIGE KBO ACTIVITEITEN

15 oktober	15.30 uur	Veiligheid in huis	Antoniuszaal
15 oktober	17.15 uur	Chinese/ Indische maaltijd	Antoniuszaal
13 december	14.00 uur	Kerstmiddag	Antoniuszaal

In de herfst

*Hol en leeg van verlangen
en de gele amberen bomen
de groene en barnstenen stammen.*

Het licht hangt stil in de blaren.

*Mijn hart is te veel geopend,
te veel in het licht gevangen
in der wolken licht varen...*

*En pijndoend, schrijnend dromen
weg van mijzelf te komen
En eigenlijk zo wanhopend.*



M. Vasalis (uit Parken en Woestijnen)

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:

Geboortedatum:

Emailadres:

Telefoon:



Mailen naar Simon Koomen: simon.koomen@hetnet.nl of inleveren op Gedenklaan 11, 2806KK Gouda, tel. 06 13708502.

Wilt u als echtpaar lid worden? Vul dan dit 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