

Schakel

December 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

**HbEde** 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 36 nr. 151, december 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
Van de voorzitter	4
Leerzame presentatie '24 uur uit het leven van...'	5
7 dingen die u toch al doet, nu net even anders	6
Drinkt u nog steeds genoeg?	8
Winterstilte	8
Een heerlijke Chinees/ Indische maaltijd	9
Kerst met de Kadeklinkers	9
Winters vantoen	10
We gaan weer een dagje uit met de bus	12
Weekreis Parkhotel Hugo de Vries Lunteren	13
Belangrijke telefoonnummers	14
Agenda	15

Volgende Schakel: maart 2026. Kopij uiterlijk 5 februari.

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

VAN DE VOORZITTER



‘Helaas was het dit jaar niet alleen maar hosanna’, stelt de voorzitter van KBO Gouda. Internationaal zagen we spanningen en oorlogen, hetgeen ook sporen in Nederland heeft nagelaten. Er is een klimaat ontstaan van polarisatie, tegenstand en ‘wij tegen zij’. In dat klimaat maken mensen zich zorgen: ze voelen zich soms angstig en trekken zich terug. Hopelijk kan dit klimaat in 2026 gekeerd worden.

We willen werken aan onze vereniging waar iedereen gezien en gehoord moet worden, een KBO waar iedereen meetelt. Laten we dat in 2026 ons motto maken. Iedereen is welkom en laten we wat gemoedelijker met elkaar omgaan. Zal er dan toch met de geboorte van het Kerstkind vrede kunnen komen? We hopen in het nieuwe jaar op vrede, geluk en voorspoed.

Als KBO Gouda zijn we weer bezig met een programma voor 2026. Op het programma staat onder meer de dagtocht op 7 mei, die naar verwachting door zal gaan. We kijken weer uit naar een vakantieweek in Lunteren in augustus, die we bij voldoende deelnemers (35) verder zullen uitwerken. Ook mooie middagen in de Antoniuszaal komen weer aan de orde. Denk maar aan het Chinees Indisch buffet voor 71 leden in oktober, gelijktijdig met de presentatie ‘omgaan met veiligheid in en om je huis’. In die presentatie zaten belangrijke tips voor senioren. Verder zijn de mooie koren te noemen die bij ons optraden. Ook hebben wij onze vrijwilligers weer een presentje gebracht als dank voor het werk wat zij het afgelopen jaar voor de KBO hebben gedaan.



Kortom wij als bestuur gaan gewoon verder, alleen wordt het er niet gemakkelijker op. Wij zijn met nog maar drie bestuursleden en zitten tot aan het

plafond vol werk. We vragen nieuwe vrijwilligers voor diverse diensten (bijvoorbeeld een groepje die de zaal kan klaar zetten bij feestmiddagen), maar vooral voor het bestuur. Er is echt wel wat te doen voor leden die mee willen helpen bij activiteiten.

Maar we blijven positief, zeker in het licht van de geboorte van het Jezus kind en een nieuw jaar. Daar is onze kerstviering op 13 december aanstaande op gericht. Dit alles in het teken van een nieuwe en hopelijk vredige tijd. Ik mag u namens het bestuur allen een zalig Kerstfeest en een zalig nieuw jaar wensen.



Peter Geurts, Voorzitter KBO Gouda

LEERZAME PRESENTATIE '24 UUR UIT HET LEVEN VAN...'

Woensdagmiddag 15 oktober was de Antoniuszaal om half vier bijna afgeladen vol. Tegen de 70 personen waren aanwezig. Deels zal dat te maken hebben gehad met de latere gratis

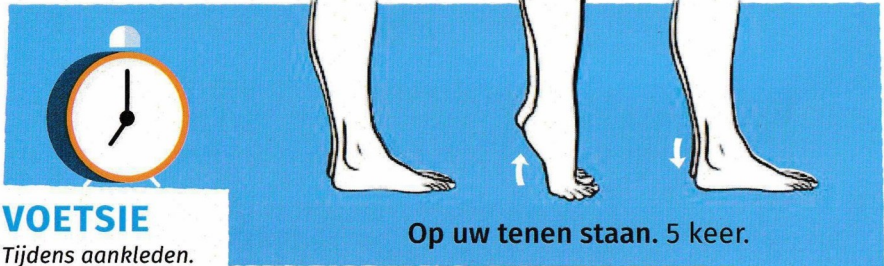


Chinees/Indische maaltijd, maar in elk geval stond Dolf Taekema voor een groot publiek met zijn presentatie over veiligheid. Met zijn verhaal liep Dolf een hele dag door, van het 's ochtends opstaan tot uiteindelijk het 's nachts weer naar bed gaan. En daarbij ging het natuurlijk om al de zaken waar je risico's loopt met veiligheid.

Allerlei gewone dagbestedingen die iedereen herkent, kwamen aan de orde. Van opstaan, keukenactiviteiten, boodschappen doen, hoe te handelen als iemand aanbelt, hoe te reageren op telefoon- of computerberichten, veilig in huis bewegen, enz. Dus geen losse vloermatten of snoeren, geen touwtje in de deur, oppassen voor phishing, etc. Dolf vertoonde tussendoor enkele filmpjes met Hendrik Groen, waarbij die waarschuwde voor risico's in concrete situaties. Verder liet hij enkele oefeningen zien die er voor zorgen dat je conditie op peil blijft. Zie hiervoor de volgende pagina's.

7 DINGEN DIE U TOCH AL DOET, NU NET EVEN ANDERS

Om met de deur in huis te vallen ... herstel: om niet te vallen. Want met een beetje beweging blijft u langer op de been. Hieronder vindt u 7 suggesties. Om fit en vitaal te blijven. Verwerkt in dagelijkse bezigheden en die u dus geen extra tijd kosten. **Hup, in de benen.**

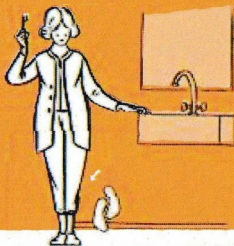


VOETSIE

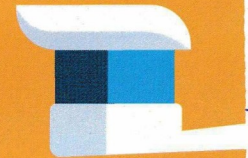
Tijdens aankleden.

Op uw tenen staan. 5 keer.

Wastafel beetpakken.
Voeten bij elkaar.



Wastafel loslaten.
10 sec. poetsen.



POETS-TOETS

Tijdens tandenpoetsen.

Arm strekken en naar voren reiken. 5 keer met links. 5 keer met rechts. Dan koffie.



KOFFIEPAKKEN

Tijdens koffietijd.





BELSPSEL

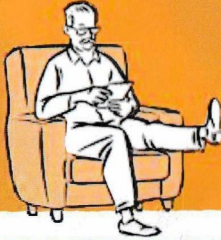
Tijdens bellen.



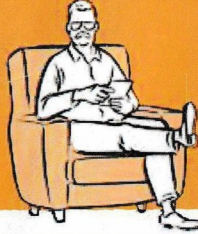
Tip: kan zowel zittend als staand uitgevoerd worden.

Tenen krachtig buigen. En ontspannen. 5 keer.

Linkerbeen strekken.
10 keer 10 sec.



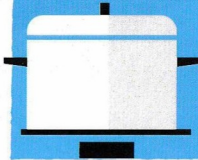
Rechterbeen strekken.
10 keer 10 sec.



THUISSPORTER

Tijdens zitten.

Aanrecht vasthouden.
Lopen als een koorddanser.



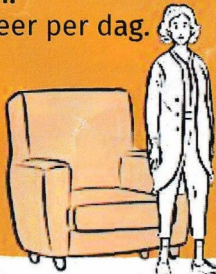
3 keer heen en weer.



GAANRECHT

Tijdens koken.

Opstaan zonder handen.
5 keer achterelkaar, 3 keer per dag.



PLAATSMAKER

Tijdens opstaan.

DRINKT U NOG STEEDS GENOEG?

Ouderen hebben ongeveer 1,7 liter drinken per dag nodig en bij warm weer

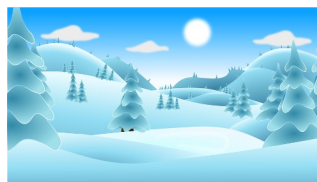
eerlijk over eten
Voedingscentrum

meer. Het Voedingscentrum beveelt voor 70-plussers een hoeveelheid aan van rond 1,7 liter: dus 1,5 tot 2 liter. Tips:

- Maak er een gewoonte van om bij elke maaltijd iets te drinken, bijv. bij het ontbijt en de lunch een glas melk en bij het avondeten een glas water.
- Maak drinkmomenten onderdeel van je dagelijkse routine, zoals een kopje koffie drinken na het boodschappen doen en om 3 uur een kopje thee.
- Zet een kan water op tafel, zodat je er aan herinnerd wordt te drinken.

WINTERSTILTE

*De grond is wit, de nevel wit,
De wolken, waar nog sneeuw in zit,
Zijn wit, dat zacht vergrijzelt.
Het fijngetakt geboomte zit
Met witten rijp beijzeld.
De boom houdt zich behoedzaam stil,
Dat niet het minste takgetril
't Kristallen kunstwerk breke,
De klank zelfs van mijn schreden wil
Zich in de sneeuw verstecken.
De grond is wit, de nevel wit,
Wat zwijgend tooverland is dit?
Wat hemel loop ik onder?
Ik vouw de handen en aanbid
Dit grootsche, stille wonder.*



Jacqueline E. van der Waals

*Bij het Magazine en de Schakel treft u ook de contributienota voor het KBO-
verenigingsjaar 2026 aan. Het verzoek aan u is om op korte termijn, maar
uiterlijk 15 januari te betalen.*

EEN HEERLIJKE CHINEES/ INDISCHE MAALTIJD



Na afloop van de presentatie over veiligheid was er tijd nodig ter voorbereiding van de gratis maaltijd. Dat ging snel want de tafeltjes waren al van te voren gereed gemaakt. Nadat het eten was binnengebracht, moest men zelf opscheppen wat per tafel werd afgehandeld. Er was keus te over en – zoals bijna onvermijdelijk bij zo'n Oosterse maaltijd – er was meer dan genoeg voor meerdere opscheppen per persoon. Na afloop kon men zelfs overgebleven eten mee naar huis nemen (de doggybag). Tijdens het eten gingen vier dames rond met de (eenmaal) gratis drank.

De ongeveer 70 aanwezigen lieten zich het eten goed smaken. Het was ook voortreffelijk en het bestuur kreeg na afloop complimenten te over. Het was



wel een flinke greep uit de verenigingskas, maar een betere besteding voor de leden is niet direct denkbaar.

Simon Koomen

KERST MET DE KADEKLINKERS

Op zaterdag 13 december neemt het koor **DE KADEKLINKERS** de leden van KBO Gouda mee in de kerstsfeer. Er is een boekje samengesteld van de kerstliederen die het koor zal zingen. U kunt dus uw hart ophalen door volop met het koor mee te zingen.



Het gemengde zangkoor de Kadeklinkers is in 2001 opgericht en bestaat nu dus 25 jaar. Het is een gemengd koor bestaande uit zo'n 30 personen en wordt begeleid door een accordeoniste, gitarist en drummer. De naam is afkomstig van de naam van het buurthuis 'de Kade' op de Jan Luykenstraat 25 in Gouda.

Het optreden vindt plaats in de Antoniuszaal aan het Aalberseplein en start om 14.00 uur. De zaal gaat open om 13.30 uur.

Uw KBO bestuur

WINTERS VAN.....TOEN!

Op onze bergzolder staan wat gesloten dozen. Onlangs dacht ik 'wat zit daar eigenlijk in'. Tot mijn verrassing vond ik houten schaatsen in de veronderstelling dat ik die allang aan het museum in Reeuwijk had gegeven. Mijn herinneringen gingen terug naar ons thuis, waar ik als klein meisje leerde schaatsen achter een stoel. Mijn ouders konden goed schaatsen en zij spoorden hun kinderen aan om dat ook te leren, ook al was het vaak bitter koud. Zij konden ook prachtig 'schoonrijden': samen zwieren op hun houten kruischaatsen op de schaatsrijderswal van Emile Waldteuvel. Deze Franse componist uit de 19^{de} eeuw schreef vele walsen en polka's. Er was ook veel meer sneeuw. We bouwden iglohutten in sloten en een reuze sneeuwpop voor ons huis.



Ik maak een sprong in de tijd toen wij in Gouda kwamen wonen. Schaatsen op de Reeuwijkse plassen: de 40 km tocht vaak gereden op noren, een avontuur! Helaas al vele jaren geen strenge winters meer. De laatste Elfstedentocht op natuurijs was op 4 januari 1997: een barre tocht met veel ijskoude wind. Vele winterse taferelen zijn in de Gouden Eeuw vastgelegd door beroemde schilders, o.a. Hendrick Avercamp, Pieter Bruegel en Jan Steen.

Zullen er nog strenge winters komen? Het is in de toekomst niet onmogelijk als de natuur verandert. Straks vieren we weer Kerstmis met lichtjes, misschien een laagje sneeuw, met warme kleding maar.....niet meer de kruik!



*Omkijken, in verwondering
hoe snel het ging.
het is weer december,
Stilstaan, bij momenten,
die herinnering
zijn geworden.
Vooruitzien naar het nieuwe,
naar waarin nog
alles ligt verborgen.*



Toos Draisma

WE GAAN WEER EEN DAGJE UIT MET DE BUS

In de vorige Schakel heeft een stukje gestaan over de geplande dagreis op **7**



mei 2026: de Koninklijke Wilhelmina tocht. Die tocht is een rondrit door Koninklijk Apeldoorn en daarnaast een bezoek aan een wijndomein. U kon tot 1 november aangeven of u hiervoor belangstelling had. Die belangstelling bleek er te zijn. Daarom kan definitieve inschrijving plaatsvinden. Als kanttekening geldt overigens dat **de dagtocht pas doorgaat als minimaal 36 personen** zich hebben ingeschreven!

Kort samengevat ziet de dag er als volgt uit. We vertrekken vanaf 9.00 uur vanaf de Bernardflat in Gouda. Onderweg is er een stop voor koffie/thee 2x en iets lekkers. We maken een rondrit met gids over het Kroondomein. Hierna is er een lunch (koffietafel), waarna we een bezoek brengen aan het grootste ommuurde wijndomein in Nederland. Daar is ook een proeverij met drie wijnen en/of likeuren en stokbrood met kruidenboter. Daarna zetten we de terugreis in en sluiten we de reis af met een drie gangen diner.



Inschrijfformulier Dagtocht 7 mei 2026

Iedereen die mee wil, dient dit formulier in te vullen en te mailen naar p.geurts@xs4all.nl of op te sturen naar P. Geurts, Bleulandweg 330, 2803 HM Gouda (tel. 06 30690959). De kosten zijn € 95,00 per persoon voor niet-leden, KBO-leden betalen slechts € 55,00 want de rest betaalt het bestuur.

Naam.....

Adres.....

Postcode

Email

Telefoon

Rollator ja O nee O

Betaal op **rekening NL98 INGB 0009 0730 91** met als omschrijving **Dagtocht**. Uw betaling is de bevestiging van deelname. Vol=Vol. Graag betalen vóór 1 januari 2026.

Het Bestuur

WEEKREIS PARKHOTEL HUGO DE VRIES LUNTEREN



KBO Gouda heeft het voornemen om van 10 tot 14 augustus (maandag tot vrijdag) op vakantie te gaan. Wel geldt dat we dan met **minimaal 35 personen** moeten gaan.

Er zijn in totaal 11 eenpersoonskamers en 27 tweepersoonskamers. In een prachtige omgeving krijgt u een geheel verzorgd vol pension met ontbijtbuffet, lunch en drie gangen diner (koffie en thee de gehele dag gratis). Het is een huiselijk hotel met eenvoudige, maar goede kamers met alle faciliteiten (eigen badkamer, verhoogd toilet en flatscreen tv) waarin zich ieder thuis zal voelen. Iedere avond is er entertainment zoals een Hugo-Bingo, de pubquiz, een Shantykoor en het koor de Begonia s. Er zijn drie excursies: op dinsdag, woensdag en donderdag. Verder is er een keuze uit 12 excursies (entreegelden zijn hier niet bij de prijs inbegrepen).

*Voordat we dit gaan uitwerken graag vooraf aanmelden of u belangstelling heeft. Geef dit aan Peter door via email p.geurts@xs4all.nl of telefonisch 0630690959 **vóór 1 januari**. Kamers worden verdeeld op volgorde van aanmelding, omdat we maar 11 eenpersoonskamers hebben zonder bijbetaling. We schatten in dat de totaalprijs voor deze weekreis ca. € 525,00 zal gaan bedragen. We worden door het hotel met een touringcar gehaald en teruggebracht, zodat we geen aparte bus hoeven te huren.*

Als u u belangstelling heeft, geef u dan snel op zodat we verder kunnen met de organisatie.

dit is een vooraanmelding

Peter Geurts en Ton de Witte
Bestuur KBO 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!

Heeft u voor het eerst een emailadres of is uw emailadres gewijzigd? Geef het door aan uw bestuur of aan de lidensecretaris (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.



december	12	
januari	16	30
februari	13	27
maart	13	27

OVERIGE KBO ACTIVITEITEN

13 december	14.00 uur	Kerstmiddag	Antoniuszaal
7 mei		Koninklijke Wilhelmina Tocht	Apeldoorn
10-14 augustus		Weekreis	Lunteren

Een ongelovige moet op een smal voetpad een pastoor kruisen.

De ongelovige zegt tegen de pastoor: 'Ik ga niet uit de weg voor een ezel'. De pastoor gaat opzij en zegt: 'Ik wel'!

gelezen op SeniorenNet



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