

KATHOLIEKE BOND VAN OUDEREN
AFD. WATERINGEN

Secretariaat:

Gaelstraat 17

2291 SG WATERINGEN

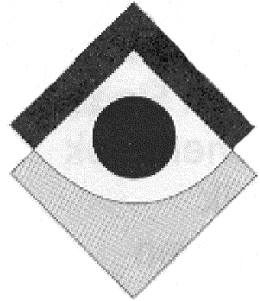
e-mail: dkraaijenbrink@hccnet.nl

RABO Bank: rek.no.: NL33 RABO 0156 6101 32

t.n.v. K.B.O. Wateringen

Clubgebouw: VELO telefoon 0174-292779

Website: www.kbowateringen.nl



Schildering op de voorzijde is van Paul Kerrebijn

Jaargang: 64

nr.8

september 2017

Van de bestuurstafel

Het nieuwe jaar bij de KBO is weer begonnen.

Wij hebben een geweldige opening gehad, door veel mensen bezocht, met een aangename sfeer.

Inmiddels draaien de twee soosmiddagen weer als vanouds, met dank aan alle mensen die zich hiervoor inzetten.

U heeft in augustus één maal het blad WijSr gehad. Helaas mag het blad deze naam niet meer voeren vanwege een proces, aangespannen door het blad Wij. Dit is een blad voor zwangere vrouwen en jonge moeders en ondanks de totaal verschillende doelgroep, heeft Wij dit proces gewonnen.

Voorlopig heet ons blad Magazine KBP/PCOB, over een nieuwe naam wordt nagedacht.

Inmiddels zijn ook al diverse ritjes met de Strandrups gemaakt, bedoeld voor mensen die moeilijker ter been zijn en anders niet meer op het strand zouden kunnen komen. Het enthousiasme is groot. Het

laatste ritje kon niet doorgaan vanwege de regen, maar nieuwe data zijn al weer in de planning.

Dat jongere ouderen op allerlei manieren kunnen helpen, blijkt uit een onderzoek uitgevoerd op het Festival Lowlands: 'Dat je met een slok op een lelijke valpartij kan maken is vervelend, maar het is ook voer voor onderzoekers. Die hopen dat beschonken, vallende bezoekers van Lowlands gegevens opleveren waar ouderen baat bij hebben. Senioren krijgen – ook zonder alcohol – vaak te maken met verslechterde balans of afgenomen spierkracht. De metingen die op Lowlands gedaan zijn, moeten informatie opleveren voor de ontwikkeling van sensoren, die valpartijen van senioren direct signaleren of zelfs kunnen voorkomen.'

Ik hoop velen van u te kunnen begroeten op woensdagmiddag 27 september om 2 uur in de Velohal.

Deze extra middag wordt georganiseerd in het kader van 'De week van de Ontmoeting'. Er wordt afgesloten met een eenvoudige broodmaaltijd. (De KBO biedt u dit gratis aan).

Iedereen is welkom, ook niet leden. Wel graag van tevoren aanmelden bij een van de bestuursleden of een lid van de commissie UGVU.

Denkt U aan de Rabobank Clubkascampagne? Stemmen kan van 26 september tot en met 10 oktober.

Namens het bestuur,

Annelies van der Hee-Lammers, voorzitter

Klaverjassen

Op 12 september zijn wij gestart met competitie klaverjassen. Iedere eerste dinsdag van de maand is er prijsklaverjassen. De kosten voor het prijsklaverjassen zijn 1 Euro om de prijzen te kopen. De punten tellen mee voor de Competitie. Wij wensen een ieder gezellige dinsdagen en laten wij er met zijn allen een leuk seizoen van maken.

Chris Ton Piet

Nieuwe leden

Dhr. P. (Peter) De Mos, De Beemd 46, 2291VZ
Mevr. S.M. (Sonja) De Mos, De Beemd 46, 2291VZ Wateringen.
Dhr. T. (Terry) Kirkham, Laan van Wateringse Veld 344, 2548CJ D.H.
Mevr. Yvon Hogendoorn, Pr. Clausstraat 1A, 2291WB
Mevr. Hennie Provoost, Windmolen 68, 2291KT Wateringen.
Mevr. Th.M. (Trees) van der Holst-Otto, Perenpad 8, 2292BM
Dhr. R. (Bob) Klein Klouwenberg, De Beemd 18, 2291VZ Wateringen.
Mevr. Heilke Hasz-van Westering, Verhoevenstraat 2, 2291 RN

Alle nieuwe leden van harte welkom en een fijne tijd bij de KBO.

Overleden

Bep Strik, Lenteblok 109, 2291VB Wateringen op 13 september

Wij wensen de familie veel sterkte toe bij het verwerken van dit verlies

Activiteiten

vrijdag	22 sept.	Strandrupsrit
woensdag	27 sept	Ontmoetingsmiddag 14.00 uur Velo
woensdag	4 okt.	Strandrupsrit
donderdag	26 okt.	4 ^{de} editie van de Mini Pentathlon
vrijdag	27 okt.	3 gangen lunch/diner bij Brasserie Roem zie inlegvel met aanmeldingsformulier

Elke dinsdag soosmiddag v.a.13.00 uur

Klaverjassen,
Biljarten,
Rummikuppen,
Jokeren en het kaartspel Skipbo
Crea-tafel o.a. kaarten maken.

Elke donderdag soosmiddag v.a.13.00 uur

Bridgen en Biljarten.

Opening van het seizoen 2017 – 2018

Na een bezinnend overleg met pastoraal werkster Marie Thérèse en Ineke is op dinsdag 5 september 2017 met een Woord en Gebedsdienst het nieuwe seizoen van de KBO – Wateringen begonnen. Daarna duurde het niet lang dat onder het genot van koffie de tongen los kwamen en het babbelen duidelijk te horen was. De stemming zat erin. Deze stemming werd versterkt door het optreden van Sjaco van der Speld met meezing liedjes, een repertoire van bekende Nederlandse zangers. Dat viel in de smaak en er werd uit volle borst mee gezongen. Het geluid werd nog eens extra versterkt door het gebruik van diverse drankjes. Met als gevolg dat ook de beentjes van de vloer kwamen. Wat dacht je van een polonaise voorop gegaan door de vrijwillige dames van de bediening. Geweldige opening van het nieuwe seizoen.
Nico

Ouderenadviseur:

Het adres van onze ouderenadviseur: Petra Rouss, Randveen 14
2291 NM Wateringen, Tel. 0174-298075 p.rouss@kpnplanet.nl



Bekendmaking.

Vrijdag 25 augustus ging via het internet het eerste Westlandseseniorenjournaal de ether in op RITV. Het journaal is getiteld **Senior in Beeld**. Een uitzending van 20 minuten.

Iedere laatste vrijdag van de maand komt er een nieuwe aflevering van het Journaal, het dan oude journaal blijft erop staan en is altijd terug te vinden.



Een ritje met de strandrups

Een leuke belevenis, wij hebben een aantal ritten aangeboden gekregen en hebben daar dankbaar gebruik van gemaakt. Strandrups “De Vrijheid” is speciaal ontwikkeld voor mensen met een lichamelijke beperking: slecht ter been of in een rolstoel.

De chauffeurs zijn goed opgeleide vrijwilligers die altijd in teams van 2 personen het voertuig bemannen, er kunnen 8 personen mee zonder rolstoel, met rolstoel worden het er 6 of 4 ligt eraan hoeveel rolstoelen er mee gaan. Er wordt gestart bij de strandopgang bij hotel Elzenduin aan de Strandweg in Ter Heijde.

Diverse leden waren zeer verbaasd, de strandrups?, wat is dat en hoe gaat dat, uiteindelijk zijn we toch een aantal keren met een volle rups vertrokken, en wat hebben we genoten, lekker de zeelucht, de wind door je haar en de meeste keren met het zonnetje, halverwege een stop voor de koffie die hadden de vrijwilligers van de strandrups meegenomen en daarbij een koekje van de KBO. Je kon kiezen welke kant je op wilde, de meerderheid koos voor de richting van de “zandmotor”, de meesten

hadden daar wel van gehoord maar waren er nog nooit geweest, een prachtig stukje strand waar de eerste nieuw opgeworpen duinen al te zien waren, en dan weer terug , de tocht duurde totaal ongeveer 2 uur.





KBO VAKANTIE LUNTEREN 5 t/m 12 AUG. 2017



Professor Hugo de Vries 1848 – 1935 was een bioloog die in deze Jugendstil villa heeft gewoond alvorens het tot hotel werd verbouwd.

Op zaterdagmiddag vertrokken we met 42 personen v.a. het Velo parkeerterrein. De zon scheen en onder leiding van onze voorzitter Annelies van der Hee en de buschauffeur arriveerden de vakantie vrienden en vriendinnen om 14.30 uur bij het hotel. Wij werden hartelijk ontvangen met koffie of thee aangevuld met een heerlijke plak cake. Nadat iedereen zijn kamer had opgezocht, werd om 18.00 uur het diner geserveerd bestaande uit soep, bal gehakt, verse spinazie en ijs toe.

De avond werd ingevuld met kaarten, lezen en natuurlijk lekker bijkletsen. Er was deze week heel wat aan elkaar te vertellen.

Zondag was een feestdag. Eerst een verjaardag (Ineke) vieren met koffie en gebak en 's-avonds de WK finale van de Nederlandse voetbalvrouwen. Met de hele groep tijdens het diner op groot scherm gekeken en enthousiast gejuicht als we een doelpunt maakten. Wat een succes!

Nadat we wat tot rust waren gekomen werden we uitgenodigd om deel te nemen aan een PUBQUIZ. We werden ingedeeld in groepjes van 5 en iedere groep moest haar eigen naam verzinnen. Natuurlijk zo origineel mogelijk. Daarna met elkaar op een formulier de antwoorden vermelden aan de hand van de gestelde vragen. De groep Ruggenkrabbers hadden verdiend gewonnen en werden alle vijf verwend met een flesje advocaat.



Maandagmorgen bijtijds opstaan want iedere ochtend was om half negen ontbijt. Maar voor de sportievelingen was het nog vroeger, want onder leiding van Nico was er iedere morgen ochtendgymnastiek. Daarna krantje lezen met vooral de sport en anderen gingen een wandelingetje maken en het dorp verkennen.

Na de lunch ging Annelies ons verlaten en kwam Theo Vis haar plaats innemen.

's-Middags werden we met de bus opgehaald voor een prachtige tocht over de Veluwe. (Vale grond). We troffen het de zon scheen en de chauffeur heeft ons veel verteld. De hei kleurde al paars.



Aan het begin van de tocht kwamen we door verschillende plaatsjes, een gebied dat gekenmerkt wordt door veel kippenfarms, maïsvelden en melkkoeien. Helaas waren de kippenfarms getroffen door het gifschandaal. De kippen hadden bloedluis en dat werd bestreden met

fipronil. In de hele omgeving geen kip te zien. Vroeger werden de kippen en eieren per spoor verladen tussen Ede en Barneveld. Het z.g. "Kippenlijntje".

De omgeving van Lunteren is overwegend Protestants, hetgeen tot uitdrukking komt door de vele en zeer grote kerkgebouwen.

Dinsdag. Na de lunch werden we met een huifkar met tractor ervoor opgehaald om oude ambachten te bekijken.

Eerlijk gezegd was dat mede door de regen niet zo'n succes. De huifkar was te klein en moest dus meerder malen heen en weer rijden om iedereen op te halen.

Er waren maar een paar kraampjes en het enige ambacht dat te bewonderen was, was van iemand die mosterd zat te draaien.



Maar de avond maakte alles weer goed. Een boswachter toonde ons prachtige beelden en vertelde op humoristische wijze zeer boeiend over de flora en de fauna van de Veluwe.

Woensdag was een vrije dag. In de ochtend vertrok Theo weer naar Wateringen en kwam Joke zijn plaats innemen. Toevallig was er braderie in het dorp. De modewinkeltjes en kraampjes werden druk bezocht. Een dorpsgebeuren was een optocht van een ganzenhoeders echtbaar. Voorop een verklede man, daarachter wel 15 waggelende ganzen en de rij werd afgesloten door de ganzenhoedster met een veren rokje.



Na het diner kregen we in de tuin een roofvogelshow. Gelukkig was het goed weer, zodat het een buitengebeuren was. De show werd gegeven door Gerard en Bettine van den Brink. Het was een demonstratie van grote en kleine valken, een zeearend met een vleugelwijdte van 2 meter en een uil de "Oehoe".

Wie niet bang was kreeg een grote leren handschoen aan waarop de vogels konden landen. Uiteraard werd door de valkenier op hun handschoen een stukje vlees voorgehouden als lokkertje voor de vogel.



Donderdag middag bracht de bus ons naar het Pluimveemuseum in Barneveld. We begonnen met een wandeling door de hoendertuin waar meer dan 20 Oudhollandse kippenrassen te zien waren. Daarna vertelde een gids ons de geschiedenis van de kip en het ei, de broedmachines en hoe een kuiken zich uit het ei worstelt. De eiveiling mochten we

natuurlijk niet missen. We konden hieraan deelnemen in het veilinglokaal met een interieur uit 1930 en een authentieke veilingklok.

Aan ons Westlanders behoefde dat natuurlijk geen uitleg. Er werd menig flesje advocaat geklokt en gekocht.

De laatste dag, vrijdag. De zon was ons weer gunstig gezind. 's-Middags een schitterende poldertocht.

Alvorens we de polder bereikten reden we langs weilanden met speciale licht bruine koeien, afkomstig van het eiland Jersey. Deze koeien geven melk met een zeer hoog vetgehalte waarvan heerlijke 50 plus kaas wordt gemaakt.

Inmiddels passeerden we Jeugddorp De Glind. Niemand van ons was hier iets over bekend. De Rudolphstichting houdt zich daar actief bezig. Deze stichting richt zich op kinderen die niet meer bij hun ouders kunnen wonen b.v. gedragsproblemen. Zij hopen de jongeren een eerlijke kans te geven op een goede toekomst.

Zo kwamen we dan via Nijkerk in het poldergebied met windmolens terecht n.l. de Flevopolder. Helemaal binnendoor met koffiestop over de ringdijk bij Zeewolde, Harderwijk, Putten terug naar ons hotel. Daar werden we om 18.00 uur verwacht voor het galadiner. Vijf grote ronde tafels feestelijk gedekt en versiert met kaarsen. Nadat iedereen was voorzien van een drankje hebben we een toast uitgebracht op de KBO en op de vakantie.

Aan het eind van een voortreffelijk diner werd de avond luisterrijk voortgezet met het zangkoor De Begonia's uit Veenendaal. Zo'n 15 dames gekleed in rood en paars hebben ons vermaakt met Nederlandse liedjes die enthousiast door ons werden meegezongen.



Maar aan alles komt een eind zo ook aan deze vakantie. Zaterdagmorgen vertrokken wij uit Lunteren en kwamen rond 12.00 aan in Wateringen, waar we vrolijk werden begroet door familie en vrienden. Het was een mooie en gezellige week.

Ineke Meijer



Oefen je Vitaal!

Oefen je Vitaal! is een beweegprogramma voor 65-plussers die zo lang mogelijk zelfstandig thuis willen blijven wonen. Iedereen (die niet van een rolstoel afhankelijk is), kan ongeacht zijn of haar fysieke

conditie meedoen. Ook ouderen die een stok of rollator gebruiken. Oefen je Vitaal! wordt voor en door ouderen georganiseerd. In het najaar van 2016 is de PCOB samen met Unie KBO gestart met een pilot van dit programma. Er zijn zeven trainers (vrijwilligers vanuit beide ouderenorganisaties) actief die de training in hun regio aanbieden.

Oefenboek

Het beweegprogramma Oefen je Vitaal! draait om het zelf thuis aan de slag gaan met het Oefen je Vitaal!-oefenboek dat door Radboud UMC is ontwikkeld in het kader van de Senior Stap Studie. Door dagelijkse oefeningen op eigen niveau kunnen ouderen hun conditie op peil houden of zelfs verbeteren. Het gaat om het benutten van alledaagse situaties waarin spierkracht, balans en loopsnelheid kunnen worden geoefend. Het effect van het programma is bewezen.

Invulling programma

Met Oefen je Vitaal! gaan senioren in een groep van zo'n tien deelnemers samen van start. Onder leiding van speciaal getrainde vrijwilligers van seniorenorganisatie KBO-PCOB krijgen zij tijdens de eerste bijeenkomst uitleg over het programma en het werken met het oefenboek. Ook wordt hun fysieke conditie gemeten zodat iedere deelnemer oefeningen op maat krijgt. Vervolgens gaan de

deelnemers thuis zelf aan de slag met de dagelijkse oefeningen. Na drie maanden komen de trainer en deelnemers weer samen en krijgen inzicht in hun persoonlijke vooruitgang.

Contacten

In de tussenliggende periode staan deelnemers er echter niet alleen voor. Er wordt contact gehouden en er zijn mogelijkheden om elkaar vaker te ontmoeten. De trainer zal dit samen met de groep invullen. Samen aan de slag gaan, biedt gezelligheid. Zo kunnen deelnemers ook nieuwe contacten aan Oefen je Vitaal! overhouden.

Praktische informatie

Getrainde vrijwilligers en afdelingen voeren Oefen je Vitaal! samen uit. Zowel leden als niet-leden zijn welkom om deel te nemen. Aan deelname zijn geen kosten verbonden, ook het oefenboek is gratis. Afdelingen ontvangen een tegemoetkoming voor de organisatie van Oefen je Vitaal!

Oefen je Vitaal wordt momenteel nog niet in heel Nederland aangeboden. Wel in delen van Zuid-Holland, Utrecht, Gelderland en Noord-Brabant. Neem voor meer informatie en mogelijkheden bij u in de buurt contact op met projectleider Janneke van den Hoek via 030 – 3 400 600 of e-mail: janneke.vandehoek@kbo-pcob.nl



Toekenning keurmerk Seniorvriendelijk Ziekenhuis

Medio oktober wordt door KBO-PCOB, voor de derde keer op rij, het tweejaarlijkse keurmerk Seniorvriendelijk Ziekenhuis toegekend.

In 2013 kregen 47 van de 120 ziekenhuislocaties het keurmerk uitgereikt; in 2015 was dit aantal toegenomen naar 57. Welke ziekenhuizen de komende twee jaar het predicaat 'seniorvriendelijk' mogen voeren, is over enkele maanden duidelijk. Het projectteam legt

momenteel de laatste hand aan de weging van de 14 kwaliteitscriteria waarop het keurmerk is gestoeld. En deze criteria zijn verzwaaard ten opzichte van 2015.

Aanscherping

Wat zwaar gaat meetellen is de voorwaarde dat ouderen tijdens hun verblijf in het ziekenhuis één aanspreekpunt hebben. Ook als de patiënt met verschillende specialismen en verschillende afdelingen te maken krijgt. Daarnaast wordt meer accent gelegd op de voorkeuren van ouderen zelf en diens betrokkenheid bij het behandelbeleid.

Rol cliëntenraad

Bij deze nieuwe ronde is er tevens voor gekozen om ook de cliëntenraden een rol te geven in de beoordeling van de mate van seniorvriendelijkheid. Aan de cliëntenraad is onder andere gevraagd om een rondgang te maken door het ziekenhuis ter beoordeling van de gastvrijheid en de omgevingskenmerken.

Zorg voor senioren verbeteren

Manon Vanderkaa, directeur KBO-PCOB: “Wij hebben het keurmerk in het leven geroepen om de ziekenhuizen te stimuleren om de zorg voor senioren te verbeteren. Het keurmerk heeft hiertoe zeker reeds bijgedragen. Maar we zijn natuurlijk pas tevreden wanneer we kunnen melden dat álle ziekenhuizen in Nederland seniorvriendelijk zijn.”

Bekender maken bij de doelgroep

Het keurmerk Seniorvriendelijk Ziekenhuis is inmiddels goed bekend bij de ziekenhuizen en hun zorgverleners. De uitdaging is nu echter ook om het keurmerk beter onder de aandacht te brengen bij senioren en hun familie. Patiënten kunnen dan bewust kiezen voor de zorg die het beste bij hun hulpvraag past.

Voor meer informatie over het keurmerk, de criteria en de huidige beoordeling van alle ziekenhuizen, zie www.seniorvriendelijkziekenhuis.nl
Lees alles over het keurmerk

ACTIE : LID WERFT LID

De KBO afd. Wateringen gaat dit jaar van start met een nieuwe actie:
Lid werft lid!

Het is de bedoeling dat elk lid een nieuw lid probeert te werven. De buurvrouw of buurman, een vriend of vriendin.

Heeft u een nieuw lid aangebracht, dan ontvangt u van onze afdeling een leuke attentie.

Geef na het lezen uw Magazine en de Nieuwsbrief van de KBO afd. Wateringen aan iemand die nog geen lid is.

Neem eens iemand die geen lid is, mee naar een bijeenkomst of activiteit van onze afdeling.

Samen zetten we zo onze KBO opnieuw op de kaart.

Samen hebben we oog voor alle senioren!

Voordelen van een KBO-lidmaatschap voor maar € 25,00 p.p. per jaar:

- 10 x per jaar een Magazine
- Ontmoeten van nieuwe en bekende mensen!
- Diverse activiteiten (2x per week) zoals klaverjassen, bridgen, biljarten, creativiteit, dagtochten, vakantieweek, kaartweekend, klaverjasmarathon en bijeenkomsten dichtbij huis.
- Aandacht voor eenzaamheid onder senioren.
- Collectiviteitskorting zorgverzekering Zilveren Kruis Achmea.
- Korting rijbewijskeuring.
- Hulp bij het invullen van belastingaangifte.
- Hulp van een vrijwillige ouderenadviseur.

DUS: KOM NU IN BEWEGING! GA OP PAD EN HAAL NIEUWE LEDEN BINNEN.



Biljarten

Doorschieten – Doorstoten – Biljardé – Schoffelen – KBO Schoffelen

Doorschieten is een term uit de land- en tuinbouw en slaat op het te vroeg produceren van een

ongewenste bloemstengel.

Doorschieten is in de biljartsport bijna het omgekeerde van een trekstoot.

Doorstoten is een foutief gemaakte carambole ook wel Biljardé of doorduwen genoemd.

Biljardé is het foutief afstoten bij het maken van een carambole.

Schoffelen doen we liever (want een geschoffelde grond is juist een uitnodiging voor de onkruidzaden om te ontkiemen) maar daar denken de giganten van Hein's Biljartclubje geheel anders over.

Schoffelen bij Hein's biljartclubje is de naam voor alle dubieus gemaakte caramboles.

De biljardé

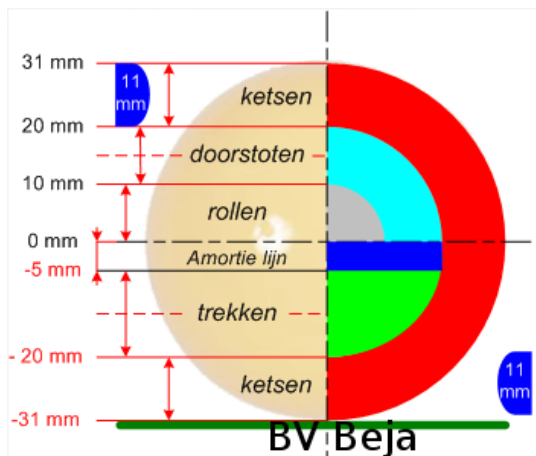
De biljardé staat bij de biljarters van KBO Wateringen ook wel bekend als "Schoffelen"

Het komt vooral bij recreanten vaak voor dat er een carambole wordt gemaakt die een echte biljardé is en of als "schoffelen" wordt gekenmerkt of men heeft niet eens in de gaten (en is ook helemaal niet erg) dat men het doet.

Het is moeilijk om deze zeer lastig te constateren fout schriftelijk te behandelen.

Officieel is de reglementaire definitie van de foute stoot "de biljardé" terug te vinden in de (niet bij de KBO van toepassing zijnde) spelregels en is het met de pomerans nog in contact zijn met de speelbal op het moment dat deze bal een andere bal of de band raakt. Je kunt, als je goed luistert, horen want het geluid van de pomerans, die (zacht) tegen een speelbal aankomt, terwijl bal 2 bijvoorbeeld een tiental centimeters verderop ligt, zal heel anders klinken, dan het geluid van een pomerans die twee ballen tegelijk raakt. Spelers die de

Serie Americaine goed beheersen, zoals onze leraar opa Cox en de man die altijd de demonstratie partijen geeft (P.V.), is vaak technisch in staat de speelbal door te drukken?, als deze ideale positie dreigt verloren te gaan.



De Doorschietstoot

Vele biljarters doen van alles om maar vooral geen gebruik te hoeven maken van een doorschietstoot. Toch is deze stootvorm helemaal niet zo moeilijk als menigeen denkt. Het probleem bij deze stoot zit hem voornamelijk in het bepalen van het mikpunt. Dit ligt namelijk achter bal twee.

Rabo Clubkas Campagne.



Zoals in de laatste jaren organiseert de Rabo Bank ook dit jaar weer de Rabo Clubkas Campagne.

De lokale Westlandse verenigingen wordt de mogelijkheid geboden via deze campagne een donatie te verkrijgen. Iedere Rabo-rekening houder heeft de mogelijkheid om 5 stemmen op verenigingen uit te brengen, met een maximum van 2 stemmen per vereniging.

Voorwaarde is wel dat men LID is van de Rabo. (aanmelding is erg makkelijk via de Rabo-site)

Uitbrengen van uw stemmen dient te gebeuren van **26 september tot en met 10 oktober 2017.**

Als u onze vereniging (net zoals vorig jaar) een warm hart toedraagt is het een kleine moeite uw stem(men) uit te brengen op onze vereniging.

WIJ REKENEN OP U !!!!

To krijt or not to Krijt , thats the question

Bij de keu-sporten zoals biljart en snooker is krijt een kubusje met blauw, rood of groen "krijt", e.e.a. afhankelijk van de kleur van het laken.

Om een krijtje gelijkmatig te laten slijten is het van belang het krijtje niet, zoals ik helaas vele biljarters zie doen, als een puntenslijper op de pomerans te plaatsen en dan maar ronddraaien.



Beter is het om het krijtje vast te pakken en vanuit het midden van de pomerans naar buiten te vegen en omdat elke speler het krijtje anders beet heeft geschiedt dat dus gelijkmatig.

Door de keu als een stuk hout te gebruiken op een wijze waarmee inboorlingen vuur maken is niet de manier om de pomerans van het broodnodige krijt te voorzien.

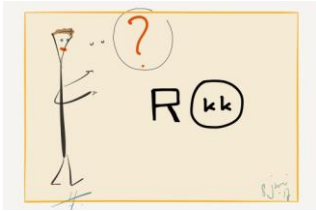
Doe je dat wel dan ontstaan er krijtjes waar je de gehele keu in kan stoppen (2 leden zijn op deze wijze al hun keu zoekgeraakt) zonder de bodem te bereiken, e.e.a. afhankelijk van de lengte van uw keu uiteraard.



Krijtjes met kraters, zoals hiernaast getoond, worden met normaal krijten voorkomen en tevens komt het dan ook op de keu dus niet doen a.u.b.

Zo moeten de krijtjes er dus NIET uitzien heren

Droedel van Harry



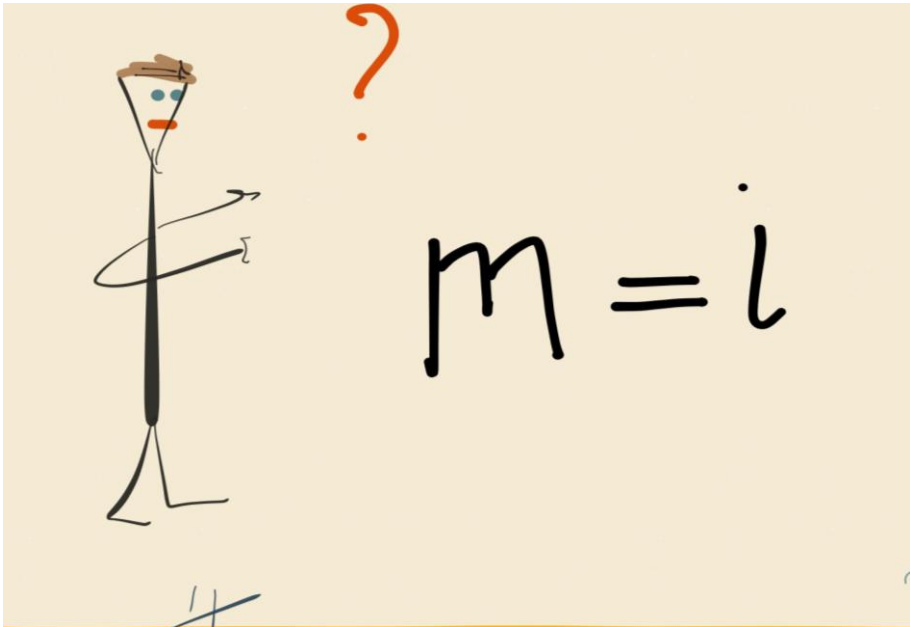
oplossing Droedel nr. 23

R O om kk Roomkaas

Een goede oplossing is ingezonden door: Hannie Simons
Henny de Haas, Baps Klooster, Anneke Thoen, Thea Vijverberg,
Wil Jansen, Riet Zwinkels, Piet Pool, Aad Zuiderwijk
en Magda Vanhoutte



Droedel nr. 24



Uw oplossing kunt u tot 10 oktober 2017 inleveren bij Thea Bekkers,
Van de Kerckhovestraat 3 of mailen naar thea1944@caiway.net

Waarover belde u? Column van zorgbelang

Met vragen over de zorg kunt u terecht bij het Adviespunt Zorgbelang Zuid-Holland. Onze cliëntondersteuners geven u informatie en advies over cliëntenrechten en klachtenprocedures. Iedere maand staat hier een geanonimiseerd voorbeeld van een vraag of klacht.

Huisarts geeft dossier niet mee

Mevrouw de Waard is verhuisd van Amsterdam naar Rotterdam. Ze heeft nog geen nieuwe huisarts. Ze wil al wel haar patiëntendossier hebben zodat ze, zodra ze in een praktijk terecht kan, dit gelijk kan overdragen. De huisarts in Amsterdam weigert haar dossier mee te geven. Zodra ze weet wie haar nieuwe huisarts is, zal hij het dossier naar deze arts opsturen.

Ze vindt dat de dokter maar moeilijk doet. Waarom geeft hij het dossier niet gewoon aan haar mee?

Zorgbelang antwoordt

Er is een landelijke richtlijn voor de overdracht van het patiëntendossier bij verandering van huisarts. Enkele punten uit de richtlijn zijn:

- De huisarts draagt het dossier van de patiënt over aan de nieuwe huisarts.
- Hij doet dit bij voorkeur persoonlijk of per aangetekende post.
- Overdracht gebeurt altijd met toestemming van de patiënt.
- Het originele dossier wordt niet aan de patiënt afgegeven. Wel kan deze een afschrift krijgen van het dossier.

De volledige richtlijn is te downloaden via knmg.artsennet.nl (onder Publicaties).

De huisarts van mevrouw de Waard handelt volgens de landelijke richtlijn. Het advies aan haar is om een kopie van haar dossier op te vragen. Ze kan dan in ieder geval, zodra ze een nieuwe huisarts heeft, medische informatie aan hem geven. Daarna kan ze aan haar oude huisarts vragen het patiëntendossier aan de nieuwe arts op te sturen. *Heeft u ook een vraag of klacht, dan kunt u op werkdagen bellen naar (0900) 243 70 00. E-mail: ik@zorgbelang-zuidholland.nl. Website: www.zorgbelang-zuidholland.nl.*

Uit Weetjes van Senioren Society

Fruitvliegjes, zo komt u er vanaf

Ineens zijn ze er weer: die minuscule maar oh zo vervelende vliegjes die van de ene op de andere dag de fruitschaal bevolken.

De vrouwtjesvlieg kan zo'n honderd eitjes per dag leggen en dat doet ze het liefst in rottend fruit of etensresten. Hoewel het soms lijkt alsof de fruitvliegjes in de fruitschaal ontstaan, zijn ze in eerste instantie toch echt gewoon van buiten naar binnen gevlogen. En het zijn altijd geuren waar fruitvliegen op afkomen. Gelukkig is er een aantal manieren om de fruitvlieg gauw weer het huis uit te krijgen.



Fruitvliegjes voorkomen

Om te voorkomen dat een menigte fruitvliegjes uw keuken gaat bevolken, is het een absolute voorwaarde dat deze zo schoon mogelijk blijft. Dat betekent:

- Zorg ervoor dat er geen etensresten blijven liggen en gooi overrijp fruit meteen weg. Let ook op het vaatdoekje en de schuurspons: vervang deze minimaal een keer per dag, want ook deze zijn ideale broedplaatsen.
- Ruim de vuile vaat direct weg en laat de vaatwasser met vuile vaat niet open staan.
- Houd aanrecht en gootsteen goed schoon en zorg er ook voor dat de afvoer schoon is. Spoel er een kopje heet water met soda doorheen.
- Bewaar fruit zo mogelijk in de koelkast of in een goed afgesloten plastic bak.
- Spoel lege bier- en wijnflessen goed om voordat u ze wegzet: fruitvliegjes komen namelijk op alcohol af.
- Fruitvliegjes houden niet van sterk geurende kruiden zoals basilicum of lavendel. Een lavendel- of basilicumplant in de

keuken maakt het huis heel wat minder aantrekkelijk voor de fruitvlieg. Een paar kruidnagels of wat teentjes knoflook tussen het fruit doen het ook goed.

- Ook vuilnisbakken trekken fruitvliegjes aan. Houd ook deze daarom goed schoon.
- Laat het huis dagelijks lekker doortochten: fruitvliegjes hebben een hekel aan tocht en het huis wordt meteen lekker fris.



Fruitvliegjes vangen

Wat kunt u doen als er al (veel) fruitvliegjes binnen zijn?

- Neem een glas, doe daar een scheutje rode of witte wijn en een stuk fruit in. Dek het glas af met plastic folie, doe daar een elastiekje om en prik met een cocktailprikker gaatjes in het folie. De fruitvliegjes komen hierop af en eenmaal in het glas kunnen ze er niet meer uit.
- Neem een bakje of kom en doe daar wat fruitazijn en een paar druppels afwasmiddel in. De fruitvliegjes komen op de fruitazijn af en verdrinken in het afwasmiddel.
- Als u de fruitvliegjes met de stofzuiger te lijf wilt gaan, strooi dan eerst wat vlooienpoeder in de stofzuigerzak. Anders kruipen de vliegjes later weer uit de stofzuiger. Wat lavendel in de stofzuiger schijnt overigens ook goed te helpen.

Bron: Plus online

Personenalarmering voor ouderen

Personenalarmering zorgt er mede voor dat ouderen langer zelfstandig kunnen blijven wonen. Hiermee hebben zij de zekerheid dat ze in geval van nood altijd iemand kunnen bereiken. Of u nou alleen thuis bent of een (bos)wandeling maakt.



Maar ook voor mantelzorgers betekent de wetenschap dat vader of moeder een personenalarm bij zich heeft een aanzienlijke verlichting van hun taak, een (mantel)zorg minder!

Vijf voordelen van personenalarmering
Een alarmknop levert dus zowel voor

mensen die alleen wonen als voor hun mantelzorgers een aantal voordelen op:

1. Vader of moeder kan altijd eenvoudig alarm slaan als dat nodig is.
2. De meldcentrale is 24 uur per dag bereikbaar.
3. Er wordt direct hulp ingeschakeld als dat nodig is.
Een van de burens of een medewerker van de thuiszorg kan polshoogte gaan nemen.
4. Het risico dat iemand (te) lang op de grond blijft liggen neemt af.
En daarmee ook de risico's op complicaties zoals doorliggen, uitdroging, longontsteking of zelfs overlijden.
5. Het idee dat er alarm kan worden geslagen geeft mantelzorgers een gerust gevoel en verlicht zo de mantelzorgtaken.

Bron: Onbezorgd thuiswonen

Heeft u vragen? Bel ons 020-7740413

info@seniorenociety.nl

www.seniorenociety.nl

Postzegels

Al vele jaren worden er gebruikte postzegels, brillen, hoorapparaten en religieuze artikelen verzameld ten bate van Missie- en Ontwikkelingswerk. Wilt u ook meedoen? U kunt dit alles inleveren op de soosmiddagen of bij onderstaande adressen. Kunt u het niet brengen? Één telefoontje en we halen het bij u op.

Inleveradressen:

Mw. C. Willemsen, Randveen 22,	Tel: 0174-295327
Mw. M. Vollebregt, Lenteblok 9,	Tel: 0174-296794
Mw. A. van Mierlo, H Hoekstraat 112,	Tel: 0174-294848
Mw. J. van Adrichem, Azaleapark 2,	Tel: 0174-293291
Mw. W. Vis, Leeuwerik 89, Kwintsheul	Tel: 0174-296473
Dhr. K. Vis, Waterlandsingel 178, D-H	Tel: 070-3932090
Fam. Holierhoek, Bakkershof 40,	Tel: 0174-294089
Mw. R. Vijverberg, Eliasdreef 119, Poeldijk	Tel. 0174-628188
Mw. Th. Vijverberg, De Ark, app. 211,	Tel. 0174-219623

Belastinginvullers HUBA's

Henk Berendse Tel 0174-297235 06-11366665

h.j.berendse@caiway.nl

Henk van der Hee Tel 0174-295294

hc@vanderhee.net

Ruud Nouwen Tel 0174-294598

ruudenhelen@caiway.nl

Website: www.kbowateringen.nl

Op onze site vindt u de afdelingen Algemene KBO, Ouderenadvies, Bridge, Biljart, Klaverjassen, Creatief, Nieuwsblad en Uit goed voor U Van de Seniorenraad Westland kunt U alle informatie vinden op de site www.seniorenraad-westland.nl.

Biljart Wist u dat:

Terry steeds beter gaat spelen met zijn geleende keu?

Piet F. in sommige partijen eigenlijk Piet Ceulemans had moeten heten?

Harm op 15-08 een serie van 29 maakte in zijn partij tegen Guido?

Dat Guido op dat moment emotioneel redelijk gemoraliseerd was?

Wim van Kersten op 09-08 langs is geweest en boven zijn kunnen speelde?

Jan S. weigert om dank je wel te zeggen als hij van H.C. een "schieetje" krijgt?

Onze topspeler Piet D. met regelmaat door Jan de K. wordt weggekocht!

Onze Jan S. al jaren op zoek is naar een sjaaltje van de Postcode Loterij ?

Dat Harm dit collectors item voor zijn neus heeft weten weg te kapen ?

De verzameling van Harm nu geheel compleet is!

Terry Kirkham op 01-08-2017 zijn eerste 2 partijen heeft gespeeld

Terry het, ondanks dat het anders is dan snooker, toch erg leuk vindt.

Hij op dit moment het jongste lid van ons biljartclubje is

Leo van Gaalen ons oudste biljartclub lid is

Dat hij, samen met Cees Helderman al het langst lid is.

Dit ook te lezen is op <http://kbowateringen.nl/biljart/biljarternieuws/>
Groetjes Harm



Verhuizen, ik zie er zó tegenop!



Verhuizen:

Wilt u een naam- of adreswijziging doorgeven, dan verzoeken wij u om dit **schriftelijk** te doen aan de **secretaris, Gaelstraat 17, 2291 SG Wateringen**

Bestuur

A.E.M. van der Hee-Lammers	voorzitter	0174-295294
D. Kraaijenbrink	secretaris	0174-293038
Adres: Gaelstraat 17, 2291 SG Wateringen		
J.J. Vollerling	penningmeester	06-37437880
Th.L. Vis	vice-voorzitter	0174-293008
Th. M. Bekkers	lid	0174-294899
E. de Kok-Gertenaar	lid	0174-785167
W.P.M.J. Meijer-de Leeuw	lid	0174-294435

Bridge

Afmelden uiterlijk donderdagmorgen van **9.00 tot 10.00 uur** bij Jan de Kok, tel.: 0174-785167 of mobiel nr.: 06-24137579, of per email: ettyjandekok@gmail.com



INVALLERS

Guus Nederpelt	A-B lijn	0174-293595
Magda Desmet	A-B lijn	0174-293972
Jan Lindenburg	A-B lijn	070-3210010
Willy v.d. Meer	A-B lijn	06-37323713
Koos van Paassen	C-D lijn	0174-295458

Biljart

Aan- en afmelden is niet nodig, u bent elke dinsdag- en donderdagmiddag vanaf 13:15 uur van harte welkom. Voor info. kunt u terecht bij Hein Straathof tel.0174- 296379 of bij Harm Caspers per E-mail; dezwakke2@gmail.com

Klaverjassen: Contactpersoon Chris de Gier tel 06-53816115