

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 kantine telefoon 0174-292779

Website: www.kbowateringen.nl



KBO Wateringen

*Schildering op de voorzijde is van Paul Kerrebijn

Jaargang: 70

nr. 10

december 2023

Inhoudsopgave

.....	1
Van de bestuurstafel	2
Activiteiten:	5
Kerstviering KBO-Wateringen, 19 december 2023	6
Belastinginvullers HUBA's	10
Uit goed voor U	11
Biljart Heins Biljartclubje	14
Slaapproblemen door koude voeten? Zo krijg en houd je ze warm	15
Bridge	18
Droedel van Harry	19
Dat u de dag overleeft, is eigenlijk een wonder	20
Contact	24

Kopij Nieuwsbrief Kopij voor Nieuwsbrief nr. 1 van 2024
vóór 19 januari inleveren bij thea1944@caiway.net of in de
brievenbus Van de Kerckhovestraat 3

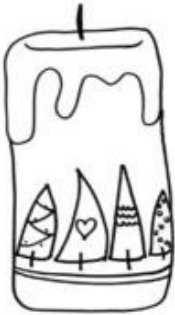
Van de bestuurstafel

Dit jaar bestaat KBO Wateringen 70 jaar, een toch wel heuglijk feit.

Een vereniging van ouderen binnen onze kern en daarbuiten (b.v. Rijswijk, Den Haag Wateringse Veld).

70 jaar geleden, in 1953, is KBO Wateringen opgericht door de heer R.A. Kramers, kort burgemeester van Wateringen, gelijk na de 2^e Wereldoorlog.

Ik heb met KBO Wateringen kennis gemaakt toen ik door de heer Nico Meijer ben gevraagd voor de feestcommissie in verband met het 60-jarig bestaan. Na het feest ben ik toen door hem gebeld of ik voorzitter wilde worden. Daar heb ik ja op gezegd, tot nu toe zonder spijt.



Zo groots als 60 jaar gaan wij het 70-jarig bestaan niet vieren, maar het bestuur wil u dit jaar graag het kerstbuffet aanbieden. Kerstmis vieren we dit jaar op dinsdagmiddag 19 december. Informatie over deze middag vindt u elders in dit blad.

Langs deze weg wil ik mevrouw Petra Rouss hartelijk bedanken voor het goede werk dat zij voor ons heeft gedaan. Vaak onzichtbaar, maar heel wat leden zijn haar dankbaar.

Petra voor jou en je man het allerbeste in het zuiden van het land.

We mogen er trots op zijn dat onze KBO al 70 jaar bestaat. Het ledenaantal is de laatste jaren wel wat geslonken, maar ik vind het verder een bruisende vereniging. Soosmiddagen worden goed bezocht, zijn gezellig, of je nu bridget, klaverjast, biljart of crea doet.

Eerst komt de goedheiligman nog speculaaspoppen en cadeaubonnen voor onze vrijwilligers brengen (alleen dankzij hen kan de KBO blijven bestaan).

En dan gaan we richting Kerst.

We denken aan hen die ons dit jaar zijn ontvallen, onder wie het oud-bestuurslid mevrouw Tiny Eekhout, een markante vrouw.

Kerstmis is het feest van de vrede, dit jaar hebben we die wel heel erg nodig.

Het bestuur wenst u fijne kerstdagen en het allerbeste voor 2024,

Annelies van der Hee-Lammers, voorzitter

Oproep

KBO Watingen is dringend op zoek naar een penningmeester. Wilt u ook uw steentje bijdragen als vrijwilliger en bent u in staat om deze taak op te nemen dan wordt u met open armen ontvangen. Meer informatie omtrent deze taak bij J.J. Vollering ,penningmeester, tel. 06-37437880 of bij een van de andere bestuursleden.



Overleden

Dhr. A.J. Buijs

03-10-2023

Mevr. Tiny Eekhout- Veen

01-11-2023

Wij wensen de families veel sterkte toe met dit grote verlies.



50 jaar getrouwd:

Martin en Elly Olsthoorn op 28 nov

Bruidspaar van harte gefeliciteerd

Nieuwe leden:

Mevr. M. Letch

Mevr. M.G.M. Duijvestein

Mevr. C.M. Zwinkels-Vijverberg

Mevr. C.G.M. Abspoel

Dhr. H.J.H. Michels

Dhr. F.J. Fonhof

Mevr. H.M. Fonhof-Brejen

Mevr. A. van Herk-v.d. Akker

dhr. P.N.H.M. Grootscholten

Mevr. P.W.M. Gootscholten-Heskes

Mevr. H.J.M. Struikman

Mevr. H. Houtman

Mevr. T.W.G. Zuyderwijk

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

Activiteiten:

di 12 dec Klaverjasdrive kerst
di 19 dec Kerstviering zie blz 6
do 22 dec Bridgedrive kerst
di 26 maart Klaverjas paasmarathon
di 28 mei Slotdrive klaverjassen

Elke dinsdag Soosmiddag 13.00 uur
Klaverjassen, 13.30 uur
Biljarten,
Rummikuppen,

Jokeren en spelletjes o.a. het kaartspel Skipbo
Crea-tafel o.a. kaarten maken.

Elke donderdag Soosmiddag vanaf 13.00 uur
Bridgen en biljarten.

Verhuizen



Wilt u een naam- of adreswijziging doorgeven, dan verzoeken wij u om dit schriftelijk te doen aan de secretaris, Gaelstraat 17, 2291SG Wateringen Tel: 0174-293038

Kerstviering KBO-Wateringen, 19 december 2023

Aanvang 13.30 uur, Plaats: Kantine van VELO

De Kerstviering is voor onze leden, met Diaken Walther Burgering als voorganger.

Na de viering zetten we de middag voort met een kopje koffie, een drankje en als afsluiting een lopend buffet. Een en ander wordt opgeluisterd met muziek door Ferry Koesting.

Omdat KBO-Wateringen dit jaar 70 jaar bestaat, zijn er aan deze viering voor onze leden geen kosten verbonden. Mochten er leden zijn, die graag willen komen, maar geen vervoer hebben of kunnen regelen, willen die dat bekend maken bij een van de leden van het bestuur. Hun telefoonnummers staan in dit boekje.

Omdat de VELO-kantine niet een onbeperkt aantal mensen kan herbergen, zijn we genoodzaakt het maximale aantal bezoekers te stellen op 200. Daarom is het belangrijk om u aan te melden voor deze middag door het strookje op blz. 7 uit te knippen in te vullen en daarna in te leveren. U krijgt dan een entreebewijs.

Zonder entreebewijs heeft u geen toegang .

Inleveren van het strookje kan tijdens een soosmiddag (dinsdag- of donderdagmiddag) bij een van de bestuursleden of op het adres van Corrie van Rossum, Pieter van de Plasstraat 10.

Uw aanmelding dient uiterlijk 10 december binnen te zijn.

Met vriendelijke groet,

Bestuur KBO

Aanmelding Kerstviering 19 december

Mevrouw

de Heer

Adres.....

Telefoonnummer

Aantal personen



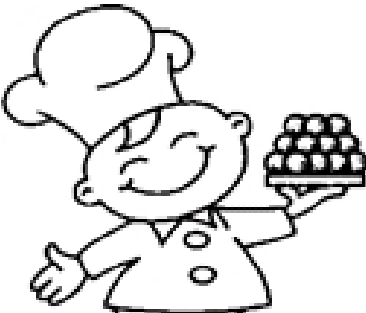
Hersenweetje

Wanneer je voldoende beweegt, raken je hersenen goed doorbloed en krijgen ze de voeding en zuurstof die ze nodig hebben. Ook zorgt het voor de aanmaak van nieuwe hersencellen en de verbindingen tussen de hersencellen worden sterker.



Kijk voor tips op

<https://www.hersenstichting.nl/gezondehersenen>



Wij wensen U prettige
Feestdagen en een heel
gelukkig en gezond 2024

Beste KBO-leden,

Gedurende de afgelopen 10 jaar mocht ik uw ouderenadviseur zijn, en heb ik velen van u een tijdje mogen ondersteunen op diverse terreinen. Zoals u weet, hopen mijn man en ik komend jaar te gaan verhuizen. Ik heb besloten dat ik **per 1 januari 2024** mijn werkzaamheden als ouderenadviseur beëindig en daarom neem ik nu op deze wijze alvast afscheid van u. Ik dank u voor het vertrouwen, dat u al die jaren in mij gesteld hebt. Het was een voorrecht u te mogen helpen; ik heb het met heel veel plezier gedaan.

Mocht er nog geen opvolger of opvolgster van mij zijn, dan kunt u vanaf volgend jaar met uw vragen terecht bij Vitis Welzijn, telefoon 0174-630358. Ook kunt u naar het Buurtinformatiepunt in de bibliotheek aan de Dorpskade. Dit is iedere woensdagochtend geopend van 9.00 uur tot 12.00 uur en daar kunt u zonder afspraak binnenlopen.

Ik wens u allen een zalig Kerstfeest en veel zegen en gezondheid in het komende jaar.

Petra Rouss

Oproep bezorgers

Wij zijn op zoek naar een paar vrijwilligers die het KBO Magazine met Nieuwsbrief rond willen brengen. Het gaat om een klein wijkje bv in uw eigen buurt en een ommetje lopen is ook nog eens goed voor u zoals u weet.

Het blad verschijnt 10 keer per jaar. Bent u bereid om uw steentje bij te dragen? Dan kunt u contact opnemen met Corrie van Rossum
Tel. 06-49594140



Nieuwe vrijwilligers gevraagd voor de hulp bij belastingaangifte (Huba)

Jaarlijks verzorgen de Huba's (Hulp bij Belasting Aangifte) voor leden van de KBO in Zuid-Holland de aangifte inkomstenbelasting. Ook in Wateringen en Kwintsheul zijn drie Huba's actief. Naast het invullen van de belastingaangiften bekijken de Huba's ook of men recht heeft op huur-en/of zorgtoeslag. Zeker voor mensen die niet zoveel te besteden hebben is dit een belangrijke dienstverlening. Vanwege hun hoge leeftijd of andere redenen hebben een aantal Huba's aangegeven het komend jaar niet meer beschikbaar te zijn. Daarom worden vanuit het bondsbestuur van KBO Zuid-Holland nieuwe vrijwilligers gevraagd die Huba willen worden. Huba's doen leuk maar ook interessant vrijwilligerswerk waarmee je heel persoonlijk mensen kunt helpen die je echt nodig hebben als het gaat over belastingonderwerpen.

Voor dat je met dit werk begint verzorgt de KBO eerst een beginnerscursus waarin je op de hoogte wordt gebracht van de belangrijkste zaken die je moet weten over het invullen van belastingaangiften. Daarna, en dit komt elk jaar weer terug moet je een oefenopgave maken die weer door een ervaren belastingdeskundige wordt gecontroleerd.

Samenvattend kunnen we dus stellen dat om het werk goed te kunnen doen, een Huba moet voldoen aan de volgende eisen:

- Digitaal vaardig zijn en kunnen omgaan met een laptop/computer en internet.
- Enige ervaring hebben met het invullen van belastingaangiften.
- Enige kennis hebben van de zorg- en huurtoeslag.
- In het bezit zijn van een e-mailadres, laptop/computer en internetaansluiting.
- Beschikbaar zijn in januari/februari voor het maken van de oefenopgaven en het volgen van de cursus.
- Beschikbaar te zijn in de aangifteperiode van maart t/m april 2024.

- Zorgvuldig kunnen omgaan met privacygevoelige informatie.

Jaarlijks wordt van de HUBA gevraagd:

- Het in januari volgen van de beginnersbijeenkomst voor de nieuwe Huba's (alleen voor de nieuwelingen).
- Het in januari maken van oefenopdrachten (digitaal).
- Het in februari volgen van een cursus, gegeven door geoefende trainers van KBO.
- Het in maart en april verzorgen van de belastingaangifte en/of aanvragen van toeslagen.
- Invullen van het evaluatieformulier (digitaal).
- Openstaan voor het per e-mail beantwoorden van vragen van de leden.

Standaard mag de HUBA van de leden een onkostenvergoeding van € 15,00 per aangifte vragen. Aan het volgen van deze startersbijeenkomst en ook de jaarlijkse trainingen zijn voor de deelnemer geen kosten verbonden. Meer informatie kan worden ingewonnen bij Cees van Rijn, Henk Berendse of Ruud Nouwen. Hun gegevens vind je elders in deze nieuwsbrief. Mocht dit artikeltje je interesse hebben gewekt dan kun je bij Dick Kraaijenbrink, secretaris van KBO-Wateringen een aanmeldformulier opvragen.

Belastinginvullers HUBA's

Cees van Rijn Tel 0174-293694 rijnc@kpnmail.nl

Henk Berendse Tel 0174-297235 / 06-11366665
h.j.berendse@caiway.nl

Ruud Nouwen Tel 0174-294598
ruudenhelen@caiway.nl



Uit goed voor U

Bezoek Van der Klooster 18 oktober 2023

Eindelijk is het dan zover. Ons bezoek aan damesmode magazijn Van der Klooster in Boskoop.

Een half jaar geleden in de lente was ons laatste bezoek. Nu zijn we nieuwsgierig wat de trend is voor de herfst/winter



2023/2024.

Om 9.00 uur stond de touringcar van Pasteur al op ons te wachten. Joke en Coby stonden de namen van alle aanwezigen op lijsten af te vinken want ze wilden niemand vergeten mee te nemen.

Toen iedereen aan boord was, vertrokken we op tijd naar Boskoop hopen de dat we niet in de files zouden belanden. Het was een hele drukte in de bus, want een ieder zat heerlijk te

kletsen met haar buurvrouw

Aangekomen op onze bestemming werden we via de rode loper hartelijk welkom geheten met een kopje koffie of thee en gebak vanwege het 45 jarig jubileum. Daarna was het tijd om naar een andere ruimte te gaan waar de modeshow werd gehouden



en de mannequins Truus, Ankie en Anja aan ons werden voorgesteld.

De collectie bevatte veel pantalons en blousons in prachtige, warme herfsttinten zoals cognac, groen, paars en donkerrood. En wat ook belangrijk is voor ons senioren; zeer comfortabel. Inmiddels hadden we trek gekregen en werden we getrakteerd



op een heerlijke lunch. (jus d'orange, broodje warme worst en - kaas, mandarijn en koffie of thee).

Na de lunch was het tijd voor ons om in actie te komen. De groep werd gesplitst. De helft mocht kleding gaan zoeken, passen en eventueel kopen. Dat gaf een hele drukte want men stond elkaar bij met raad en advies.

De andere helft ging bingo spelen waarbij 2 waardebonnen werden aangeboden als prijs. Na verloop van tijd werden de groepen gewisseld.

Onze aankopen werden tot slot gevierd met een glaasje advocaat met slagroom. Om half vijf arriveerden we moe maar voldaan in Watingen.

Joke en Coby bedankt voor de organisatie en we kijken belangstellend uit naar de voorjaarsshow.

Ineke Meijer

Kaartweekend 2024

Beste bridge- en klaverjas liefhebbers

Op veelvuldig verzoek hebben wij weer een kaartweekend voor u georganiseerd van 11 t/m 13 oktober 2024 in het Golden Tulip hotel



In het nieuwe jaar gaat u hier meer over horen, maar wij willen u dit alvast vertellen, zodat u deze datum vast vrij kunt houden indien u zich hiervoor wilt gaan opgeven.

Mailadres:

Heeft u een e-mailadres? Geef dit dan door aan de KBO en stuur een miltje naar kees.grolleman@gmail.com

Biljart

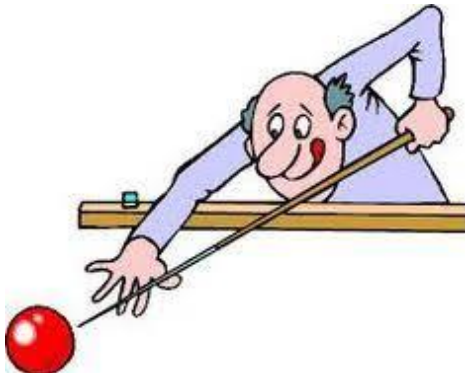
Heins Biljartclubje

Als echte westlander wil ik het eerst even over het weer hebben. Na het beleven van de heetste zomer ooit gemeten, nu de natste nazomer en herfst ooit, dat zijn 2 records in een jaar. Wat heeft dat met biljarten te maken,?? Nou, niks, maar als westlander moet je het even over het weer hebben, bij deze dus.

Over biljarten gesproken, het gaat goed met de opkomst, en er wordt gezellig gebiljart, al ben ik er zelf nog niet geweest, maar na de 3e keer in het ziekenhuis te hebben gelegen gaat het weer goed met mij en hoop ik snel weer wat te ondernemen.

Wel blijf ik op de hoogte en doe de administratie en de moyenne"s. Ook word ik af en toe gebeld door een van de leden die bezorgd is. Dank daarvoor. Over de sfeer zelf rond de biljarts weet ik dat er veel lol gemaakt wordt en het leuk is, en dat mis ik best wel en hoop er snel weer bij te zijn. Ik ben in het ziekenhuis nog niet klaar en heb nog een behandeling in het vooruitzicht, maar ik blijf optimistisch en zie de toekomst blij tegemoet. Ik zou zeggen doe dat ook en geniet, ook nu het weer er erg triest uitziet, toch de beste wensen en de groeten van

Cees





Iets te vieren?

Wij zouden het prettig vinden als onze leden wanneer zij bijvoorbeeld 50, 60 of misschien wel 70 jaar getrouwd zijn, dit aan ons bestuur laten weten, zodat wij kunnen zorgen voor een leuke attentie en felicitatie.

Slaapproblemen door koude voeten? Zo krijg en houd je ze warm

Koude voeten zijn nooit fijn, maar zeker niet als je wilt gaan slapen. Heb je vaak koude voetjes in bed, dan hieronder wat tips hoe je ze warm krijgt en ook houdt gedurende de nacht.

Oorzaken van koude voeten

Koude voeten kunnen veel verschillende oorzaken hebben. Om bij kou de lichaamswarmte in stand te houden, wordt de bloedtoevoer naar uitstekende lichaamsdelen verminderd. Dat geldt dus voor o.m de handen, maar ook de voeten. Mensen met minder spiermassa krijgen sneller te maken met koude handen en voeten dan mensen met veel spiermassa. Bij vrouwen kunnen, naast lichaamsbouw, ook hormonen van invloed zijn. Daarom hebben vrouwen het over het algemeen wat kouder.

Bij het stijgen van de jaren verlopen de processen in het lichaam ook wat trager en dat heeft weer invloed op hoe warm de hand en voet blijft. Hieronder de tips.

Koude voeten warm krijgen met sokken



Sokken houden de voeten overdag warm en dat kan 's nachts ook. Kies dan wel voor speciale bedsokken en vooral sokken die niet te strak zitten. Anders kunnen ze de bloedcirculatie bemoeilijken.

Daarnaast is het

belangrijk dat ze ook weer niet te warm zijn, want dan loopt je het risico dat je wakker wordt omdat de voeten oververhit raken. Kies ook niet voor synthetische sokken, want daar gaan de voeten eerder in zweten. En i.v.m. de hygiëne altijd een schoon paar aantrekken. En zeker niet de exemplaren aan houden die je al de hele dag gedragen hebt.

Verwarmend eten en drinken

Wie met een knorrende maag naar bed gaat, zal merken dat het lichaam het lastiger heeft om op te warmen of warm te blijven. Zorg er dus voor dat je zo nodig nog wat kleins eet voor het slapen gaan. Eet zeker niet te veel, want dat kan dan weer zwaar op de maag liggen. Voedingsmiddelen met de stof "tryptofaan" geven een plezierig en slaperig gevoel en zijn dus goede opties om 's avonds bij trek nog te eten. Het zit in onder andere: dadels, melk, tonijn, notenpasta, kalkoen, avocado, banaan en yoghurt.

Ook iets warmes drinken is een goede manier om met een warm lijf richting het bed te gaan. Bepaalde soorten thee zijn daar extra goed voor. Bijv. thee met kruiden en specerijen zoals kaneel, steranijs en gember. Een glaasje wijn of andere alcoholische drank drinken is zeker geen goede optie. Het lijkt

misschien in eerste instantie verwarmend te werken, maar alcohol zorgt voor vaatverwijding, waardoor je juist afkoelt en met alcohol slaap je wellicht sneller in, maar daar wordt je dan wel weer s'nachts wakker van. Ook koffie is een minder goede keuze. Niet alleen kan de cafeïne er, als je daar gevoelig voor bent, voor zorgen dat de slaap minder makkelijk lukt, ook vernauwt het de bloedvaten tijdelijk. Waardoor die minder makkelijk warm blijven.

Doorbloeding bevorderen

Goed doorbloede voeten zijn warmer. Dit kan je bereiken door vlak voor het slapen gaan enkele rek- en strekoefeningen te doen of de voeten te masseren. Door een olie met lavendel te gebruiken voor het masseren, zal je de slaap extra makkelijk vatten. Dit vanwege de ontspannende werking van lavendel. Daarnaast is het goed om voor het slapengaan niet te veel met de benen over elkaar te zitten. Door die houding neemt de doorbloeding van de benen en daarmee de voeten licht af, wat er net voor kan zorgen dat de voeten te veel afkoelen.

Kruik mee naar bed

Een snelle en effectieve manier om de voeten snel op temperatuur te krijgen, is het meenemen van een kruik naar bed. Dit werkt het best door de kruik van tevoren al in bed te leggen. U stapt zo in een warm bed en de voeten koelen niet eerst af, om vervolgens weer op te warmen. In plaats van een kruik, werkt dit ook goed met een hittepit of elektrische deken.

(Bron: Max Vandaag archief, Libelle.nl, Nu.nl, eos wetenschap, Weeronline, Gezondnu.nl, Holland&Barrett. Foto Pixabay)

Digisterkercursus

In januari start een nieuwe digisterker cursus in de bibliotheek
Zie voor meer info

<https://www.bibliotheekwestland.nl/leren/computer>

Bridge

Marathon

Zondag 12 november is er door 76 bridgers een (mini) bridgemarkathon gespeeld in de kantine van Velo. Het begon om 10.00 uur met koffie en wat lekkers. Daarna werd er door Jan uitgelegd hoe er gespeeld ging worden, n.l. topintegraal en 8 rondes van 4 spellen, Na 4 rondjes stond er een lunchbuffet klaar, met soep, en heerlijke broodjes. Daarna werden de volgende 4 rondjes gespeeld en tussendoor kon er een borrel of koffie gehaald worden met de consumptiebonnen die alle spelers hadden ontvangen. Het was een heel gezellige dag met een mooie prijzentafel en is zeker voor herhaling vatbaar. Rond 16.30 uur werd de uitslag bekend gemaakt. Na bekendmaking van de uitslag was de prijsuitreiking en werd er nog gezellig wat nagepraat. We konden terugkijken op een zeer geslaagde dag. Jan en Kees.



Namens de deelnemers hartelijk dank aan allen die deze marathon hebben georganiseerd en mogelijk gemaakt.

UITSLAG TOPINTEGRAAL

1e Petra Zuidgeest en Desiree Wijtenburg	66.49 %
2e Renate Smit en Mieke Visser	62.06 %
3e Gerda van Luijk en Aad Nederpelt	60.15 %
4e Ria van Kester en Jan van Kester	59.98 %
5e Jeannet Vogels en Tiny Alleblas	59.80 %
6e Jan Batist en Wim van Koppen	59.80 %
7e Mieke Bakker en Dick Kraaijenbrink	58.50 %
8e Lenie den Bieman en Etty de Kok	57.72 %
9e Wil Duijndam en Piet Duijndam	56.94 %
10e Annet Krijger en Fanny Ydo	55.90 %

Droedel van Harry

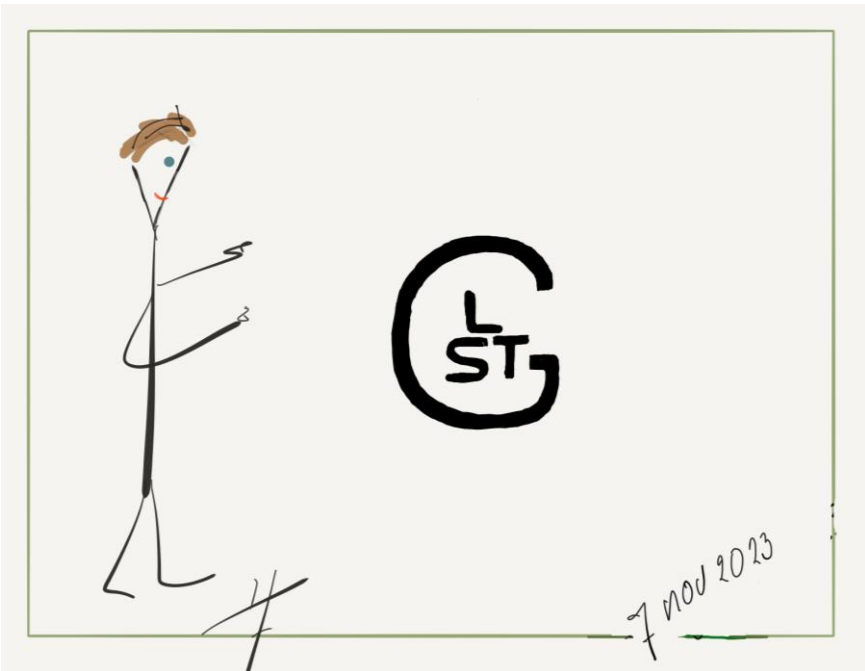


Oplossing droedel 83 uit nieuwsbrief nr. 9 – 2023 is Op zet ten Maar velen hadden Z onder N, dat is ook goed gekeurd.

Goede inzenders zijn: Hannie Simons, Carolien v/d Hoeven, Coby van Paassen, Anneke Thoen, Riet Vollebregt, Jo Holierhoek, Coby v/d Knaap Als winnaar is getrokken Anneke Thoen

Anneke je prijsje wordt thuis bezorgd.

Droedel 84



Uw oplossing kunt u tot 19 januari 2024 inleveren bij Thea Bekkers, Van de Kerckhovestraat 3 of mailen naar thea1944@caiway.net

Ingezonden door een lid.

Dat u de dag overleeft, is eigenlijk een wonder

Bron AD 8 nov. 2023

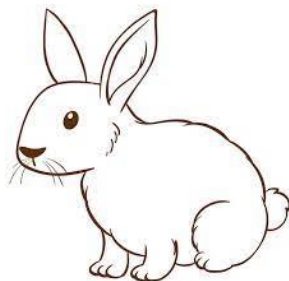
Koken op gas, verontreinigende lucht, meeroken, druk, verkeer, leven is eigenlijk levensgevaarlijk. Welke risico's lopen we elke dag weer? Een-niet compleet-overzicht.

Eten koken op een gasfornuis in huis is héél slecht voor de luchtkwaliteit en uw gezondheid, blijkt uit onderzoek van TNO. Buiten koken op of verblijven bij open vuur is ook slecht voor u . En loopt u in Den Haag op straat, dan is de lucht er zo verontreinigd dat de gezondheidsschade vergelijkbaar is met het meeroken van vijf sigaretten per dag Tel daarbij op, alle gevaren rondom deelnemen aan het verkeer, ongezond eten en dan wordt gezond leven wel héél lastig. Wie s 'morgens wakker wordt, komt een dag lang overal gevaren tegen. Een doorsnee dagstart begint voor menig Nederlander in de keuken voor het ontbijt. In dit huishouden gaat de hond voor: die krijgt brokken en een aai, u een kwispelende staart en een lik terug. En daar gaat u: speeksel van een hond(en ook van dieren als katten en paarden) kan levensgevaarlijk zijn, zeggen microbiologen, o.a. van de Universiteit Utrecht(UU). Door de bacteriën die zo'n natte lekker meebrengt, overlijden jaarlijks mensen, zo blijkt. U wast uw handen kort. Het ontbijt is vandaag een boterham met pindakaas. Wel 100 % pindakaas, want daar kunt u volgens het voedingscentrum geen buil aan vallen. Check. U let even niet op waar u uw boterham neerlegt en laat hem op de keukenvloer vallen. Daar zijn vast eindeloos veel bacteriën. Er bestond toch zoiets als de 5 seconde regel (valt er eten op de grond, raap het binnen 5 seconden op en het is hygiënisch genoeg om te eten)

Ziekteverwekker

U smeert een nieuwe boterham, schuldgevoel vanwege voedselverspilling en honger op de wereld wegdrukkend.

Terwijl u eet, bekijkt u het rustig scharrelen van uw konijn, buiten in de tuin. Ook hij is, vermomd in een heel aaibare vacht, een ziekteverwekker eerste klas. Van hem (en van tamme cavia's, hamsters, ratten, reerbils of muizen) kunt u volgens het RIVM ziektes krijgen als ringworm, en het hantavirus. Heeft u een cavia, dan komt daar het heel zeldzame zoönotische chlamydie bij. Met een huisdier haalt u dus een groot gevaar in huis, maar ook een hoop levensgeluk, zeggen tal van onderzoekers. Het aaien zorgt voor de aanmaak van gelukshormonen, aldus Pim Martens, hoogleraar Planetaire Gezondheid tegen NU.nl. Daarnaast is het hebben van een dier goed voor kinderen (wie opgroeit met huisdieren is op latere leeftijd empathischer) en heeft een grotere kans een hartaanval te overleven dan mensen zonder dier. Goed, de dieren mogen blijven. U verlaat de keuken, sowieso een goed idee: koks oké, (professionele), kwamen in 2021 in de Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA) van het Centraal Bureau voor de statistiek (CBS) en onderzoeksorganisatie TNO naar voren als beroepsgroep die het vaakst in gevaar kwam tijdens het werk. Zes op de tien koks hebben namelijk te maken met gevaarlijke situaties, met risico op snij- en brandwonden en uitglijden. De hoge werkdruk heeft daar geen goede invloed op. Op het werk. Het liefst wilt u op de fiets naar het station, want dat is het snelst. Maar ja, de kans dat u doodgaat op de fiets is ruim acht keer hoger dan dat een automobilist overlijdt, komt naar voren uit cijfers van SWOV dat wetenschappelijk onderzoek naar verkeersveiligheid doet. Maar bewegen is gezond. Of is dat anders als de lucht waarin u fietst ongezond is? Volgens een luchtmeter van het Longfonds is de luchtkwaliteit in het centrum van Utrecht "matig" en zeker niet gezond. Dat kan dan weer COPD, astma en longkanker veroorzaken. Doordrongen van al deze risico's neemt u toch maar de bus. Er gaat jaarlijks minder dan één persoon dood in een voertuig van



het openbaar vervoer, blijkt uit cijfers van SWOV, maar er komen wel zo'n 21 personen per jaar onder een ov-voertuig.

Studentikoos

Dan is de uitdaging niks op te lopen in de bus. Het is druk, dus komt het neer op uw snelle inschatting vermogen. Let op personen die snotteren en hoesten en strijk liever ook niet neer naast een studentikoos uitziend persoon nu het huiselijke seizoen is aangebroken pieken de schurftcijfers volgens Nivel Zorgregistraties weer volop. Wat nu, uitstappen, nooit meer het huis uit en nieuwssites mijden? Van niets of te weinig doen kun je ook ziek worden, zeggen psychologen. Dus relatieveer en zorg goed voor uzelf, ondanks al het nare nieuws. Er gebeurt gelukkig ook een hoop moois, en dat leest u gelukkig ook in de krant, of op onze site, bv onder de noemer "feelgood". En verder, zoals een volkswijsheid zegt: van leven ga je nou eenmaal dood.

Etty de Kok

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

Hoe log ik in op onze site?

Als u op de website www.kbowateringen.nl bent, klik dan in de grijze balk rechtsboven op de site "in/uitloggen".

Vul bij gebruikersnaam uw e-mailadres (dat wel bij ons bekend moet zijn) in. Voor het wachtwoord vult u uw geboortedatum in. Voorbeeld 07-12-1940. Let wel streepjes tussen dag-maand-jaar.

Klik eronder op de toets "inloggen" en de website zal zich openen en bent u ingelogd.

Dubbele spaties verwijderen in Word



Per ongeluk dubbele spaties getypt in een Word-document? Geen zorgen, die zijn eenvoudig in één keer te verwijderen.

Dubbele spaties zoeken

Haal dubbele spaties weg en maak teksten in Word netter. Dat kunt u doen door ze zelf op te sporen en handmatig één voor één te verwijderen. Maar er is een simpelere manier. Word ziet spaties namelijk ook als letertekens. Hierdoor kunnen we de functie 'Zoeken en vervangen' gebruiken. Die functie zoekt alle dubbele spaties en vervangt deze allemaal in één keer door een enkele spatie. Snel en eenvoudig!

Dubbele spaties verwijderen

- Open een Word-document. Zet er desnoods een paar dubbele spaties in om op te oefenen.
- Klik linksboven op **Start**.
- Klik in de groep 'Bewerken' op **Vervangen**.
- Een venster opent. Klik in het veld achter 'Zoeken naar' en typ een spatie.
- Klik in het veld achter 'Vervangen door' en typ één spatie.
- Klik op **Alles vervangen**.
- Alle dubbele spaties veranderen in een enkele spatie. Klik op **Ok** > **Sluiten**.

Postzegels

Gebruikte postzegels, brillen hoorapparaten en religieuze artikelen ten bate van Missie- en Ontwikkelingswerk kunt u inleveren op de soosmiddagen of bel naar

Mw. C. Willemsen, Randveen 22, Tel: 0174-295327

Contact

Bestuur

A.E.M. van der Hee-Lammers	voorzitter	0174-295294
D. Kraaijenbrink	secretaris	0174-293038
Adres: Gaelstraat 17, 2291 SG Wieringen		
J.J. Vollering	penningmeester	06-37437880
R.H.M. Nouwen	lid	0174-294598
C.H.M. van Rossum-Broch	lid	06-49594140
C.J.W. Grolleman	lid	06-45428127
M.P.A Olsthoorn	lid	0174-297431

Bridge

Afmelden uiterlijk donderdagmorgen van **9.00 tot 10.00 uur** bij Jan de Kok, tel.: 0174-785167 of mobiel nr.: 06-38404547, of per e-mail:



ettyjandekok@gmail.com Bij **afwezigheid van Jan de Kok** kunt u berichten doorgeven aan Kees Grolleman, telefoon 06-45428127. (voor bevestiging) kees.grolleman@gmail.com U bent pas officieel afgemeld als u een bevestiging van een van beide heren hebt ontvangen.

Invallers

Willy vd Meer	A-B lijn	06-37323713
Koos van Paassen	C-D-lijn	0174 293458
Corrie van Os	C-D-lijn	0174 730231
Coby van Paassen	B-C-lijn	0174 293458

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 Cees Duynisveld tel: 0174-296821 0610770400

Klaverjassen:

Contactpersoon Theo Mulder 0174-298727